Co-funded by the European Union

Sport Trainers Squared - STS

2022-SCP- 101090926

SPORT TRAINERS SQUARED

CURRICULUM EDUCACIONAL PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS

FUNDACJA UKRAINA

ACD LA HOYA

symplexis

NGO NEST Berlin

L'ORMA INTERNATIONAL

RTV SLO

Identificación del documento

Proyecto	Sports Trainers Squared (STS)
Número de proyecto	101090926 — STS — ERASMUS-SPORT-2022-SCP
Paquete de trabajo	WP3 - Plan de estudios y formato de la formación
Tarea	T3.1 Elaboración del curriculum
Resultado	D3.1 Plan de estudios para entrenadores deportivos que trabajan con inmigrantes
Socio Líder	Symplexis
Autores	Symplexis, NGO NEST Berlin, L' Orma, Fundacja Ukrajna, ACD La Hoya, Radio Capodistria
Nivel de Difusión	Publico
Estado	Final
Versión	2

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Tabla de Contenidos

Identificación del Documento 2

Introducción al proyecto STS 7

El Curriculum Educacional Actual 10

Modulo 1 - Introducción a la metodología de Educación a Través del Deporte (ETD) y a la realización de actividades deportivas con inmigrantes/refugiados 11

Objetivos del Aprendizaje: 11

Introducción 11

Unidad 1.1 La Metodologia ETD 12

1.1.1 ¿Qué es la metodología «Educación a través del deporte»? 12

Que NO ES la Educación a Través del Deporte 15

Principios básicos de ETD 15

Unit 1.2 Coaching: principios, funciones y responsabilidades 18

1.2.1 Que es el coaching? 18

1.2.2 El carácter polifacético de un entrenador deportivo 20

1.2.3 El entrenador como fuente de motivación 23

¿Cómo puede un entrenador mantener motivados a los deportistas? He aquí algunos consejos (adaptado de Hinch (2016) & the M_Coach project): 24

Consejos adicionales para mantener alta la motivación en los deportes de equipo: 25

Ayudar a los deportistas a desarrollar todo su potencial 26

1.2.4 Rasgos y características de un entrenador de éxito 27

Unit 1.3 Coaching para emigrantes 28

1.3.1 Qué es la inclusión y cuáles son los rasgos de un entrenador inclusivo? 28

¿Cuáles son las características distintivas de un entrenador integrador?? (Adaptado de Deloitte & Michael Page) 30

1.3.2 Barreras a las que se enfrenta la realización de actividades deportivas con población inmigrante 31

1.3.3 Consejos prácticos para incluir a los inmigrantes en las actividades deportivas 33

Especial referencia a las mujeres y niñas inmigrantes 36

Actividades 37

Actividad 1 37

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Activity 2 38
Conclusiones 40
Quiz 40
Para saber más 41
Referencias 41
Modulo 2 - Educación en derechos humanos y deporte en entornos culturalmente diversos 44
Objetivos del Aprendizaje: 44
Introducción 44
Unit 2.1 Educación en Derechos Humanos 45
Unit 2.2 Deporte y Cambio Social 46
Unit 2.3 Deporte y Diversidad Cultural 47
NIVEL SOCIAL: OPORTUNIDADES Y AMENAZAS 48
- NIVEL DEPORTIVO: OPORTUNIDADES Y AMENAZAS 49
Actividades 51
Actividad 1 51
Actividad 2 52
Actividad 3 53
Conclusiones 54
Quiz 54
Para saber más 55
Referencias 56
Modulo 3 - Emplear la empatía en el diseño y la realización de actividades deportivas con inmigrantes 57
Objetivos del Aprendizaje: 57
Introduccion 58
Actividades 66
Actividad 1 66
Actividad 2 68
Conclusiones 69
Quiz 70
Para saber más 71
Referencias 71

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Module 4 – Resolución de Conflictos 73
Objetivos del Aprendizaje: 73
Introduccion 74
Unit 4.1 Comprender la diversidad cultural en los equipos deportivos 74
Introducción 74
Beneficios de la **Diversidad Cultural** en un club deportivo 75
Unit 4.2 Estrategias de comunicación entre culturas 76
Introducción 76
IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN INTERCULTURAL EN EL DEPORTE 76
ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN INTERCULTURAL 77
Unidad 4.3 Competencia cultural y modelos de resolución de conflictos 77
COMPETENCIA CULTURAL Y MODELOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN UN EQUIPO DEPORTIVO 77
MODELOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN UN EQUIPO DEPORTIVO 78
DESARROLLO DE MODELOS DE COMPETENCIA CULTURAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS 79
Unit 4.4 Crear entornos de equipo integradores 79
CREACIÓN DE ENTORNOS DE EQUIPO INTEGRADORES EN UN EQUIPO DEPORTIVO 79
ESTRATEGIAS PARA CREAR ENTORNOS DE EQUIPO INTEGRADORES 80
APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE ENTORNOS DE EQUIPO INTEGRADORES 80
Actividades 81
Actividad 1 81
Actividad 2 82
Actividad 3 84
Actividad 4 85
Actividad 5 87
Actividad 6 88
Conclusiones 89
Quiz 90
Glosario 91
Para saber más 93
Modulo 5: Utilización de herramientas digitales y espacios libres para realizar actividades deportivas con inmigrantes 94
Objetivos del Aprendizaje: 94

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Introduccion 94
Unidad 5.1 Deporte al aire libre inclusivo Formación y diseño del entorno 95
Utilización eficaz de los espacios libres al aire libre: 96
Diseño inclusivo para sesiones deportivas al aire libre: 97
Maximizar los beneficios de los entornos naturales: 97
Adaptar las sesiones al aire libre a las distintas preferencias 97
Acceso a espacios libres locales 99
Unit 5.2 Integración digital del deporte para inmigrantes 100
Herramientas digitales para la planificación de deportes al aire libre 100
Integración de recursos en línea en la formación al aire libre 102
Documentación Digital 103
Actividades 104
Actividad 1 104
Actividad 2 107
Conclusiones 109
Quiz 110
Referencias 111
Modulo 6 - Ayudar a los inmigrantes a encontrar empleo 112
Objetivos de Aprendizaje: 112
Introduccion 112
Unidad 6.1 Dominio del coaching 113
Unidad 6.2 En juego: La empleabilidad de los inmigrantes en el deporte 117
¿Cómo pueden los tutores ayudar a los becarios en su empleabilidad? 119
Actividades 120
Actividad 1 120
Conclusiones 123
Quiz 123
Referencias 125
Annexos 125

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Introducción al Proyecto STS

OBJETIVO: El objetivo de este prólogo del Currículo Educativo del STS para entrenadores deportivos que trabajan con migrantes y refugiados es proporcionar información introductoria sobre el proyecto STS y sus objetivos antes de profundizar en los detalles de la implementación de actividades deportivas con poblaciones de migrantes y refugiados.

"Sport Trainers Squared" (STS) es un proyecto financiado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea, con una duración de dos años y medio, desde enero de 2023 hasta junio de 2025. Un total de 6 organizaciones participantes de toda Europa (Fundacja Ukrajna - Polonia, NGO Nest Berlin - Alemania, L' Orma - Italia, ACD La Hoya - España, Radio Capodistria - Eslovenia, Symplexis - Grecia) se han unido, combinando su experiencia, conocimientos y saberes para promover la educación en y a través de actividades deportivas con el fin de empoderar a personas de origen migrante para que se involucren más en el deporte y persigan una carrera como entrenadores deportivos, ganando así la oportunidad de entrar en el mercado laboral a través del sector deportivo. Al mismo tiempo, a través del proyecto STS, los entrenadores deportivos también tendrán la oportunidad de ampliar sus conocimientos sobre cómo trabajar y entrenar de manera efectiva a migrantes y refugiados, así como apoyarlos para que ellos mismos se conviertan en entrenadores.

El componente europeo del proyecto se añade a la implementación de una serie de acciones locales y virtuales (investigación y actividades) entre los países socios que permitirán que personas desfavorecidas, sujetas a discriminación y exclusión, tengan la oportunidad de entrar en un sector económico en desarrollo que realmente les interesa. A través de este proyecto, los socios desean influir en la investigación académica y en los cambios de políticas para promover la inclusión de las minorías étnicas de manera holística y más allá de sus contextos locales.

El proyecto STS tiene como objetivo principalmente:

a. Identificar métodos y prácticas que se puedan utilizar para preparar a los migrantes para convertirse en entrenadores deportivos, transformando este conocimiento en un formato de formación.

b. Identificar los conocimientos existentes de los entrenadores deportivos en la formación y trabajo con migrantes, elaborando un curso en línea basado en sus necesidades.

c. Empoderar a los migrantes desfavorecidos animándolos y preparándolos para convertirse en instructores deportivos ellos mismos utilizando la Metodología ETS (Educación a través del Deporte).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

El proyecto STS se propone abordar la cuestión de la infrarrepresentación de las personas de origen inmigrante en el deporte en sus países de acogida, especialmente en lo que respecta a las actividades deportivas, la afiliación a clubes deportivos y el compromiso con la participación en actividades deportivas (Schwenzer, 2016). Las mujeres migrantes y refugiadas están especialmente infrarrepresentadas en el deporte en comparación con sus homólogos masculinos. Esta infrarrepresentación e infraparticipación de los migrantes en las actividades deportivas, en particular en los puestos de liderazgo, está vinculada a una serie de barreras diferentes, como las dificultades lingüísticas, las condiciones de vida precarias y la pobreza, los obstáculos jurídicos y administrativos, las condiciones de vida inciertas, las barreras biográficas o específicas de género y, quizás lo más importante, la discriminación de sentimientos y la falta de apertura intercultural (Schwenzer, 2016). Por lo tanto, se considera necesario identificar los diversos factores que podrían estar obstruyendo la participación de los migrantes en las actividades deportivas en sus países de acogida para encontrar formas de superarlos, al tiempo que se reconocen y aprovechan las oportunidades para involucrar y capacitar a los miembros de esta población para asumir puestos de responsabilidad y liderazgo, como entrenadores, supervisores o árbitros.

Numerosos estudios han demostrado los beneficios del deporte para la salud física y mental, el crecimiento de las capacidades interpersonales y profesionales (como la gestión del estrés y las habilidades sociales), y la formación de nuevas relaciones y amistades que pueden servir posteriormente como sistemas de apoyo. En lo que respecta específicamente a los migrantes, una revisión sistemática de la investigación ha respaldado la noción de que, cuando los migrantes participan en deportes, adquieren aspectos del capital cultural que se valoran en su cultura de origen, lo que puede promover aún más su integración (Smith, Spaaij y McDonald, 2018). Dicho de otro modo, **participar en actividades deportivas hace que las personas se concentren en sus similitudes más que en sus diferencias.**

El presente **Currículo Educativo para Instructores Deportivos** es, por tanto, un resultado directo de esta investigación, y pretende ayudar a los actuales entrenadores/instructores deportivos en su trabajo con las poblaciones migrantes, esbozando las competencias, habilidades y conocimientos necesarios que deben adquirirse en este sentido, basándose en la metodología ETS. El presente Currículo Educativo para Entrenadores Deportivos les permitirá trabajar eficazmente con poblaciones migrantes y refugiadas en sus contextos nacionales, con el fin de mejorar la representación de estas últimas en el sector deportivo y animarlas a implicarse más activamente en el deporte y el entrenamiento. El plan de estudios también se pondrá a prueba sobre el terreno antes de ponerse a disposición de todos, con un total de 30 entrenadores deportivos en los 6 países participantes, que tendrán la oportunidad de probar los materiales desarrollados de primera mano y proporcionar valiosos comentarios. El plan de estudios estará disponible en 7 idiomas (EN, PL, DE, IT, SI, ES, GR).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

El proyecto STS también prevé la creación de un **formato de formación para inmigrantes** interesados en convertirse ellos mismos en entrenadores deportivos. Basándose en los resultados de la investigación y en la experiencia y los conocimientos de los socios, el formato de formación que se desarrollará contendrá información sobre los fundamentos de la condición física y la educación, el desarrollo de habilidades de tutoría y comunicación, la adquisición de habilidades de liderazgo y motivación de las personas, la organización y gestión de eventos y actividades deportivas, y conocimientos sobre los mecanismos de los clubes y organizaciones deportivas. Su objetivo será animar e impulsar a los emigrantes a asumir funciones deportivas profesionales (entrenadores, preparadores físicos, árbitros...), proporcionándoles los conocimientos necesarios para dar sus primeros pasos en este campo. Al igual que el currículo educativo, el formato de formación también se pondrá a prueba con un total de 120 inmigrantes interesados en convertirse en entrenadores deportivos antes de su finalización y se traducirá también a las 6 lenguas asociadas.

Todos estos materiales desarrollados serán de **fácil y libre acceso** a través de una plataforma en línea dedicada al CTS, de modo que una amplia gama de personas y organizaciones puedan beneficiarse de los conocimientos acumulados.

Se espera que el proyecto CTS tenga un **impacto** significativo en los grupos directos e indirectos que participarán en sus actividades. Por ejemplo, los entrenadores deportivos que seguirán el currículo educativo adquirirán nuevas habilidades para facilitar su trabajo con las poblaciones migrantes a través de una metodología CTS, mientras que los migrantes que recibirán formación para convertirse en monitores deportivos habrán mejorado sus habilidades de entrenamiento, gestión y liderazgo. En última instancia, ambos grupos se desarrollarán profesional y personalmente, contribuyendo al mismo tiempo a la inclusión social.

Las organizaciones participantes también se beneficiarán del carácter internacional de este proyecto, ampliando sus conocimientos sobre importantes cuestiones sociales y fomentando la cooperación y la colaboración en la defensa de las comunidades y poblaciones desfavorecidas y marginadas. Además, las entidades externas, como asociaciones deportivas u ONG, que accedan a los resultados del proyecto a través de la plataforma web podrán mejorar su eficacia a la hora de trabajar con las poblaciones migrantes, mientras que se espera que las comunidades locales también aumenten su concienciación sobre los temas en cuestión, con la esperanza de que se abran más a la diversidad, avancen hacia la inclusión y promuevan los beneficios generales del ejercicio y el bienestar físico.

El Curriculum Educacional actual

El presente currículo educativo ha sido diseñado por el consorcio STS para ayudar a los entrenadores y monitores deportivos (y otros profesionales del ámbito del deporte), que ya trabajan o están interesados en trabajar con poblaciones de inmigrantes y refugiados, a adquirir

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

los conocimientos y habilidades necesarios para mejorar la implementación de actividades deportivas con estos grupos. El plan de estudios es el resultado directo de la experiencia y la investigación de los socios, y los temas y asuntos tratados se derivan de las necesidades y lagunas identificadas.

En los siguientes módulos, los alumnos tendrán la oportunidad de aprender sobre la metodología de la educación a través del deporte y los fundamentos del entrenamiento de inmigrantes (Módulo 1), los derechos humanos y el deporte en entornos culturalmente diversos (Módulo 2), la importancia de la empatía en este empeño (Módulo 3), la resolución de conflictos (Módulo 4), la utilización de herramientas gratuitas y digitales en la práctica del deporte con inmigrantes (Módulo 5), y la ayuda a los inmigrantes en su empleabilidad (Módulo 6).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Module 1 - Introducción a la Metodología de Educación a través del Deporte (ETS) y a la implementación de actividades deportivas con migrantes/refugiados

OBJETIVO: El objetivo de este primer módulo del Currículo Educativo STS para entrenadores deportivos que trabajan con migrantes y refugiados es proporcionar información introductoria sobre los principios de la metodología ETS, así como los fundamentos del entrenamiento y la formación, especialmente con poblaciones de migrantes y refugiados.

Objetivos del Aprendizaje:

Después de completar este módulo, los alumnos habrán:

- ✓ Sido introducidos a los conceptos básicos y principios de la metodología de Educación a través del Deporte (ETS),
- ✓ Profundizado en los principios específicos del entrenamiento deportivo, así como en los roles y responsabilidades de un entrenador deportivo,
- ✓ Recibido consejos y sugerencias valiosas para motivar y ayudar a los entrenados a alcanzar su potencial,
- ✓ Aprendido más sobre el concepto de inclusión y las características de un entrenador inclusivo en las actividades deportivas,
- ✓ Adquirido una comprensión más profunda de las barreras que pueden enfrentar al tratar de implementar actividades deportivas con poblaciones de migrantes y refugiados,
- ✓ Recibido consejos útiles y prácticos para considerar al implementar actividades deportivas con migrantes y refugiados.

Introducción

En este módulo introductorio, los alumnos tendrán principalmente la oportunidad de familiarizarse con la metodología de Educación a través del Deporte (ETS) que gobierna la totalidad de este proyecto. Además, este módulo ofrece una visión general de los conceptos básicos, los principios y el arte de entrenar, lo cual será especialmente útil para entrenadores menos experimentados, junto con información y consejos útiles sobre cómo trabajar e implementar actividades deportivas con poblaciones de migrantes y refugiados.

Así, el módulo incluye tres unidades consecutivas que exploran los temas mencionados anteriormente - Unidad 1.1. La metodología ETS; Unidad 1.2. El arte de entrenar; Unidad 1.3. El

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

deporte con inmigrantes y refugiados: La metodología ETS; Unidad 1.2: El arte de entrenar; Unidad 1.3: Deportes con inmigrantes y refugiados, seguidas de dos actividades prácticas correspondientes a los temas tratados en este módulo. Tras las partes teórica y práctica, los alumnos encontrarán un breve cuestionario de autoevaluación que les ayudará a comprobar lo que han aprendido en este módulo. Las referencias bibliográficas también se encuentran al final de este módulo.

Unit 1.1 La Metodología ETS

Objetivo	• Introducir a los alumnos a la Metodología de Educación a través del Deporte (ETS) que subyace en todo el pr.

1.1.1 ¿Qué es la "Metodología de Educación a través del Deporte"?

El término **"Educación a través del Deporte"** se refiere a una estrategia educativa no formal que se centra en la educación física y el deporte. Incluye la adquisición de competencias críticas en individuos y comunidades para apoyar el cambio social a largo plazo y el crecimiento personal (BHCCO 2019). Además, la Educación a través del Deporte apoya el cultivo de capacidades éticas, morales, culturales y sociales para promover el crecimiento a varios niveles (individual, profesional, social).

Antes de profundizar más en la metodología de Educación a través del Deporte, es importante aclarar lo que se entiende por el término "educación no formal". Según el Manual COMPASS para la educación en derechos humanos con jóvenes, **"la educación no formal** se refiere a programas y procesos planificados y estructurados de educación personal y social para jóvenes diseñados para mejorar una gama de habilidades y competencias fuera del currículo educativo formal. (...) Los logros de la educación no formal son generalmente difíciles de certificar, aunque su reconocimiento social está aumentando":

La educación no formal debe ser:

- Voluntaria
- Accesible para todos (idealmente)
- Un proceso organizado con objetivos educativos
- Participativa
- Centrada en el alumno
- Sobre el aprendizaje de habilidades para la vida y la preparación para la ciudadanía activa

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- Basada en el aprendizaje tanto individual como grupal con un enfoque colectivo
- Holística y orientada al proceso
- Basada en la experiencia y la acción
- Organizada en función de las necesidades de los participantes" (Brander et al. 2020, p. 31).

Por lo tanto, la educación no formal puede proporcionar un contexto perspicaz y útil para desarrollar un entorno de aprendizaje utilizando el deporte, aportando un valor añadido al campo. A través del aprendizaje no formal, las personas pueden explorar sus necesidades e intercambiar sus experiencias para que puedan aprender unas de otras de manera que responda a sus necesidades y capacidades.

Por otro lado, participar en deportes puede tener profundos impactos en la socialización y la educación. Numerosos estudios (por ejemplo, García-Falgueras 2015; Ruegsegger & Booth 2018) han demostrado que el deporte y el ejercicio pueden afectar positivamente tanto a la salud física como psicológica. Participar en actividades físicas regulares ha demostrado aumentar la resistencia de una persona y su capacidad para controlar su peso y grasa corporal, mejorando la fuerza ósea, el equilibrio y la flexibilidad. Además, el ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud crónicos, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis y Alzheimer.

Hartmann y Kwauk (2011) también destacan los beneficios sociales y económicos de la práctica deportiva, considerándola un medio para luchar contra la pobreza, el desempleo y la discriminación. Defienden que el deporte puede ayudar a mejorar el comportamiento social y la formación de relaciones sociales, aumentando los sentimientos de empoderamiento y conexión social del individuo, junto con sus habilidades sociales y profesionales. Así pues, el deporte se considera un instrumento poderoso y de gran éxito para el aprendizaje, la educación y el crecimiento, ya que fomenta la capacidad de liderazgo, los valores, la conciencia social y las aptitudes para la vida.

En este punto, es importante establecer una distinción entre la educación para, por y a través del deporte (Jespersen, 2009).

La educación para el deporte tiene un carácter técnico y se refiere principalmente a la mejora de las destrezas y habilidades relacionadas con el propio deporte. El objetivo principal de la educación para el deporte es el desarrollo de un conjunto de habilidades para mejorar el rendimiento físico, siguiendo una variedad bien definida de disciplinas y actividades competitivas. El rendimiento físico es una prioridad para la mayoría de los clubes y asociaciones deportivas. En consecuencia, el resultado de una educación para el deporte es la especialización y la competencia del individuo en un campo/deporte específico. Y, aunque la educación técnica

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

es importante y necesaria en el ámbito del deporte, ofrece oportunidades limitadas para la educación no formal.

La Educación por el Deporte sigue un enfoque más funcional; aquí se considera que el deporte tiene ciertas «funciones» que son beneficiosas para el individuo o la sociedad, abordando cuestiones de salud y bienestar. Dichas funciones pueden referirse a un comportamiento adecuado, a una ciudadanía ejemplar, a un estilo de vida sano, así como a la forma física personal o a la salud pública. En este contexto, el deporte también puede adoptar un matiz político, sirviendo de herramienta hacia la paz, la inclusión y el bienestar público, conciliando la actividad física con las causas sociales. Esta estrategia está estrechamente alineada con las recientes campañas de «deporte para todos»; la participación en diversos deportes enseña a los participantes a llevar una vida sana y, en consecuencia, aumenta la concienciación pública sobre el tema en cuestión. El deporte, por tanto, pasa a servir a un propósito específico, lo que determina su valor educativo y los enfoques que deben utilizarse.

La Educación a través del Deporte es, por el contrario, un concepto más holístico, que considera el deporte como algo que «concierne a todo el ser humano» y «una forma de desarrollar la personalidad» (Jespersen, 2009, pág. 436). La metodología ETS integra y pone en práctica componentes deportivos con fines educativos, con el fin de abordar un problema social, fomentar las habilidades sociales y provocar un cambio social duradero. Todo el proceso educativo está organizado y planificado y, una vez finalizado, se prevén resultados precisos, prácticos y cuantificables. La educación a través del deporte se basa en los valores de la superación personal, la interacción con los demás, la celebración conjunta y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas. A través de una cultura del movimiento, se puede educar -enseñando la unión y la exploración, el reto y la confrontación, lo que nos gusta y lo que no-, lo que conduce al empoderamiento y la transformación. En este sentido, se crea una filosofía a través del deporte como método para interactuar físicamente con las relaciones humanas y el propósito de la vida, fomentando un clima de respeto mutuo y confianza. En la ETS, el deporte es un medio físico para empoderar a las personas y promover la práctica, con el objetivo de lograr una transformación social duradera.

Tabla 1. Los 3 tipos de Educación Deportiva (adaptado por Jespersen, 2009)

	Educación Para el Deporte	Educación Por el Deporte	Educación A Través del Deporte
Porque?	Para la actividad deportiva en sí	Por una Buena causa	Para toda la vida
Como?	A través de actividades técnicas especializadas y basadas en las competencias	A través de actividades sectoriales y funcionales	A través de actividades culturales, existenciales y relacionales

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Con que objetivo?	Mejora de las competencias deportivas, la competición y la victoria	Mejor funcionamiento, bienestar social y salud	Vivir mejor, desarrollo personal, aprendizaje social
Resultado	Éxito, competencias avanzadas	Bienestar social	Capacitación, confianza, solidaridad

De la distinción entre las tres formas de Educación Deportiva se desprende que la Educación a través del Deporte se caracteriza por la utilización del deporte para abordar problemas sociales, como animar y capacitar a personas de origen inmigrante para que se conviertan en entrenadores deportivos. Desde un punto de vista metodológico, la ETS se limita a adaptar la actividad física a los objetivos del aprendizaje previsto y se caracteriza especialmente por adaptar el deporte y la actividad física en cuanto a su expresión y su representación, sin hacer recomendaciones de actividades que conviertan el deporte en el objetivo principal. En este caso, la actividad física y el deporte sirven en primer lugar de instrumentos para contribuir a la consecución de los objetivos educativos, y el deporte en sí asume un papel secundario.

Que no es la Educación a Través del Deporte

Llegados a este punto, nos gustaría aclarar lo que no constituye Educación a través del Deporte, para evitar cualquier malentendido. Ante todo, la ETS no se limita a la mera práctica deportiva, en la que el rendimiento físico y el éxito son los objetivos primordiales. Aunque la práctica regular de un deporte reporta una serie de beneficios al individuo, no implica necesariamente su educación y desarrollo como ciudadano. La realización de actividades deportivas o físicas y la adición de un componente educativo es necesaria para la HTA. Con frecuencia, se trata de socialización, integración o rehabilitación (Andonova et al., 2013).

Otro aspecto que podría restringir la eficacia del aprendizaje en la HTA es la dimensión de la competición, que, si se establece como prioridad, podría tener efectos perjudiciales en los resultados del aprendizaje. La competición puede llevar a menudo a experiencias de alta presión, vulnerabilidad, baja autoconfianza y autoestima, que también podrían desembocar potencialmente en actos de violencia y agresión. Algo así va en contra de los valores de la ETS, que aboga por la realización de actividades deportivas en un entorno justo, que duren lo suficiente como para que todos se sientan a gusto y seguros de sí mismos, y que además conlleven lazos y relaciones mutuas duraderas (Andonova et al., 2013).

Principios básicos del ETS

Como ya se ha mencionado, la HTA pretende apoyar el crecimiento personal de los alumnos y formadores (en términos de cambios de actitud, comportamiento y percepción), así como el desarrollo de sus habilidades sociales. Según Andonova et al. (2013), dado que el ETS ofrece oportunidades de aprendizaje tanto grupal como individual, sus resultados exactos no pueden

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

predecirse para cada situación o participante. Esto implica que las habilidades creadas se harán evidentes durante la fase de reflexión o, lo que es más probable, se reconocerán en actividades posteriores o en entornos del mundo real. Con frecuencia, el proceso de autoevaluación comienza durante la actividad física y continúa desarrollándose con el tiempo, debido a las nuevas experiencias. Por lo tanto, los verdaderos beneficios de la HTA pueden cosecharse cuando se tienen en cuenta todos los tipos de desarrollo y crecimiento, incluso los no previstos al plantear los objetivos de aprendizaje de las actividades. Este procedimiento también puede tener un mayor impacto, ayudando a la transformación de la sociedad.

El manual de formación Move & Learn (2013, pg. 21) sostiene que hay tres principios básicos que sustentan la metodología de la educación a través del deporte:

1. **Educación a través del deporte es, ante todo, educación:** El primer principio de la aplicación de una metodología y unas actividades de HTA es tener presente que la HTA tiene ante todo un objetivo educativo y pedagógico. Esto implica que, a la hora de diseñar las actividades de ETS, la persona será capaz de considerar el enfoque pedagógico y sus ventajas desde su propio punto de vista (por ejemplo, como entrenadores/instructores deportivos), reconociendo las oportunidades y posibilidades, lo que le permitirá comprometerse más intencionadamente con sus valores subyacentes. Diseñar una actividad de HTA de una forma pedagógicamente informada también permitirá a los formadores modificar los ejercicios para adaptarlos a sus propios grupos objetivo y a sus necesidades, así como al entorno particular en el que operan.
2. **La reflexión es una parte inevitable y esencial del proceso de aprendizaje:** Este podría ser el elemento más importante del ETS, porque ofrece a todos la oportunidad de reflexionar sobre todo el entorno y establecer conexiones con la sociedad y sus propias vidas, además de reflexionar sobre su comportamiento. Después de haber planificado y/o participado en un proyecto estructurado de HTA centrado en abordar un problema social, se pide a los participantes que tomen parte en un proceso de reflexión guiado, que les da la oportunidad de repasar lo que han aprendido y cómo eso les ha cambiado o podría cambiarles potencialmente. Durante este proceso de reflexión/retroalimentación, los participantes tienen la oportunidad de discutir sus expectativas y su papel en las actividades, dar y recibir comentarios constructivos y compartir sus experiencias, sentimientos y observaciones, en una atmósfera abierta y apreciativa. El proceso de reflexión es donde realmente se produce el aprendizaje, porque los participantes pueden ver que se revelan rasgos, comportamientos y actitudes que podemos descubrir en circunstancias «reales» y en la vida cotidiana. Hacer evidentes estos vínculos, de modo que todos puedan entenderlos mientras los experimentan, puede ayudar a los participantes a cambiar sus perspectivas -o, como mínimo, a empezar a reevaluarlas- sobre determinadas cuestiones de su vida cotidiana, como los prejuicios y la resolución de conflictos. Y como en el ETS la experiencia de aprendizaje se produce tanto a través

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

del cuerpo (debido a la actividad física) como de la mente, el efecto puede ser más fuerte y valioso.

3. **El ETS respeta tanto los valores del deporte como los de la educación no formal y el trabajo juvenil.** En este tercer principio, derivado de los otros dos, se sostiene que la metodología ETS puede reunir y combinar los valores del deporte y de la educación no formal para crear nuevas formas de oportunidades de aprendizaje. Por un lado, el deporte se caracteriza por valores como el juego limpio (es decir, aceptar las reglas y atenerse a ellas), el trabajo en equipo (es decir, se da prioridad al equipo sobre el individuo) y la responsabilidad (por uno mismo y por los demás), que, aparte de los fines reales que persiguen, se extienden a competencias sociales significativas para los deportistas y los aprendices, sentando las bases de una ciudadanía democrática y activa. Por otra parte, la educación no formal se caracteriza por valores como la participación activa, la toma de iniciativa y la inclusión, que permiten llevar a cabo con éxito una actividad de educación no formal e interiorizar un importante conjunto de habilidades y comportamientos sociales. Al fusionar estos valores de forma práctica y reflexiva a través de la ETS, «se crea una nueva dimensión del desarrollo de habilidades sociales, porque la experiencia de aprendizaje se combina con un proceso de reflexión personal consciente» (Andonova et al., 2013, pág. 27).

Para comprender mejor el proceso de aprendizaje que puede tener lugar a través del ETS, sería útil repasar brevemente el ciclo de aprendizaje experiencial de Kolb (Kolb, 1984). Según Kolb, el aprendizaje implica adquirir nociones abstractas que sean adaptables y aplicables en diversos contextos. Según la idea de Kolb, las experiencias novedosas sirven de catalizador para la creación de nuevos pensamientos. En sus palabras, «el aprendizaje es el proceso mediante el cual se crea conocimiento a través de la transformación de la experiencia» (Kolb, 1984, p. 38). Su teoría del aprendizaje experiencial consiste en un ciclo de aprendizaje de cuatro etapas:

1. **Experiencia concreta:** el alumno se encuentra con una nueva situación/experiencia de aprendizaje. En ETS, esta experiencia concreta se refiere a la actividad deportiva/física.
2. **Observación reflexiva:** el alumno reflexiona sobre la nueva experiencia de aprendizaje en el contexto de sus conocimientos previos, centrándose especialmente en las discrepancias entre el conocimiento y la comprensión. En ETS, esto se refiere a la reflexión sobre la actividad física en un enfoque de educación no formal.
3. **Conceptualización abstracta:** del proceso de reflexión surgen nuevas ideas o revisiones de conceptos abstractos existentes. Esto significa que el individuo ha aprendido algo de esta experiencia concreta. En ETS, esto podría significar una nueva perspectiva sobre cuestiones sociales, como la inclusión, la conciencia cultural, las competencias sociales, etc.
4. **Experimentación activa:** la experimentación es el resultado de nuevas ideas desarrolladas o modificadas. El alumno observa lo que ocurre en su entorno.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Este ciclo se repite cada vez que el individuo se somete a nuevas experiencias y aprende algo nuevo, mientras que se cree que el aprendizaje efectivo se logra cuando alguien ha ejecutado con éxito las 4 etapas.

En la ETS, la piedra angular de un proceso de aprendizaje basado en el deporte es que el ejercicio se lleva a cabo en consonancia con otras actividades de aprendizaje, en el marco de las políticas sociales y educativas, considerando todos los aspectos del ser humano y su entorno, creando así una experiencia de aprendizaje completa más allá del deporte en sí. En el contexto del proyecto CTS, se prevé que esta filosofía y metodología de aprendizaje y Educación a través del Deporte atraviese no sólo los materiales educativos y formativos que se elaboren, sino también las actividades que se lleven a cabo. En el caso de este currículo educativo, por ejemplo, los entrenadores deportivos tendrán la oportunidad de aprender más sobre temas sociales, como la concienciación cultural, la ética, la empatía, el empoderamiento y la inclusión, a través de actividades y ejercicios específicos. Como entrenadores y monitores deportivos que repasen este plan de estudios, también se les invitará a reflexionar y experimentar con las nuevas ideas que aprendan, ampliarlas, adaptarlas a su público y hacerlas suyas.

Unit 1.2 Coaching: principios, funciones y responsabilidades

Objetivos	• Discutir los aspectos y principios básicos del coaching.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	• Analizar las distintas funciones de un entrenador y su importancia a la hora de motivar a sus deportistas. • Dar consejos a los entrenadores sobre cómo ayudar a sus deportistas a desarrollar todo su potencial.

En esta unidad, repasaremos los fundamentos del coaching, así como las funciones, responsabilidades y características que un coach debe poseer y conocer.

1.2.1 Que es el coaching?

Según Tziortzis (1992), el término general «coaching» se refiere al concepto de entrenamiento organizado con el fin de desarrollar y mejorar los valores. En el deporte, el término está relacionado con el concepto de preparación de los deportistas para los niveles más altos de entrenamiento, con el objetivo no sólo de perseguir y alcanzar metas competitivas y mejorar el rendimiento de un deportista, sino también de desarrollar su personalidad. En otras palabras, el coaching puede describirse como la prestación de apoyo individualizado a cada miembro del equipo con el fin de ayudarles a ser más productivos, mejores comunicadores, adquirir nuevas habilidades y rendir más o ayudarles a convertirse en entrenadores de otros. El objetivo del coaching es ayudar a alguien a ser más competente en lo que hace; esto puede mejorar la moral y las capacidades de los entrenados y reducir la propensión de ciertos deportistas a participar en actividades estresantes o contraproducentes, provocando así un cambio positivo en la cultura del equipo/grupo.

Según el Manual de Coaching de Martin, Carl y Lehnertz (2000), el coaching se rige por los siguientes principios:

1. **El principio de Consciencia:** este principio sugiere que un entrenador debe interactuar directamente con sus alumnos, para que éstos puedan seguir conscientemente sus indicaciones. De este modo, los alumnos pueden comprender plenamente los objetivos y el programa de entrenamiento para maximizar su rendimiento y su éxito. La motivación, que puede ser externa (del entrenador, agentes, aficionados, etc.) o interna (procedente del propio aprendiz), también desempeña un papel importante en la mejora de la conciencia.
2. **El principio de descriptividad:** se refiere a la comprensión (por parte de los alumnos) de los fenómenos y la adquisición de las prestaciones motrices para la actividad necesarias en las actividades y ejercicios deportivos. Esta comprensión se facilita mediante el uso de medios visuales (representaciones/representaciones, vídeos, fotografías, dibujos en la pizarra, etc.) y sonoros (uso de la palabra, silbato, indicaciones e instrucciones verbales, etc.) por parte del entrenador.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

3. **El principio de adaptabilidad:** este principio llama la atención sobre el equilibrio entre los requisitos del entrenador para la realización deseada de un ejercicio y la capacidad del equipo o de los alumnos para realizar el ejercicio o ejercicios de forma realista. Al desarrollar su programa de entrenamiento, el entrenador debe tener en cuenta factores como:
   a. la edad de los alumnos
   b. su salud y condición física,
   c. su estado y nivel de entrenamiento
   d. su capacidad individual para realizar tareas y ejercicios, y
   e. las condiciones ambientales del campo.
4. **El principio del Entrenamiento Planificado:** se refiere a la adquisición de un rendimiento estable y bueno por parte de los jugadores/entrenados, donde se requiere la correcta utilización de todos los factores que componen una sesión de entrenamiento, como la condición física, la técnica, la táctica, la estrategia individual/de equipo, etc. En la planificación del entrenamiento se incluyen factores como la periodicidad y el entrenamiento diario.
5. **El principio de Carga Ascendente:** este principio se refiere a la obtención de un buen rendimiento, que requiere un esfuerzo continuo y ascendente en el entrenamiento. Es un hecho bien conocido que un atleta, cuando entrena con las mismas cargas (por ejemplo, esfuerzo, intensidad, pesos, etc.) no puede seguir progresando. Por lo tanto, es necesario utilizar cargas cada vez mayores en los programas de entrenamiento para mejorar el rendimiento.
6. **El principio del Entrenamiento General:** este principio tiene que ver con la especialización de los jugadores/atletas. Antes de que un individuo pueda especializarse en un deporte determinado, es necesario que practique muchos otros deportes y posiciones. De este modo, experimenta otras experiencias motrices necesarias para su desarrollo físico integral.
7. **El principio de especialización:** en este caso, el entrenador, en colaboración con el deportista/jugador, asigna el papel adecuado (especialización) en un equipo o una actividad deportiva. Por lo general, y especialmente en los deportes de equipo, esta especialización en una posición (por ejemplo, jugador de campo, central, quarterback) sigue al jugador en su posterior carrera como jugador.
8. **El principio de personalización:** este principio sugiere que el entrenador debe utilizar, siempre y cuando sea posible, un entrenamiento individualizado para cada jugador/entrenado. De este modo, el entrenador trata de sacar a relucir y capitalizar los puntos fuertes y las bazas de cada alumno, al tiempo que intenta mejorar sus puntos débiles.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

9. **El principio de Igualdad de Trato**: este principio destaca que el estilo de gestión de un entrenador debe regirse por un espíritu de cooperación, meritocracia y equidad hacia todos los alumnos y deportistas, respetando sus diferencias, evitando cualquier tipo de discriminación y promoviendo la inclusión y la igualdad.

Un entrenador también tiene a su disposición una variedad de recursos de coaching/entrenamiento que contribuyen y ayudan a la eficacia del proceso de entrenamiento. Según Patsiaouras (2015), hay tres tipos discernibles de recursos de entrenamiento:

a. **Los recursos organizativos**, que incluyen todas las medidas formales utilizadas en el entrenamiento, es decir, la hora de inicio del entrenamiento o del partido, el comportamiento de los jugadores/aprendices, el plan de entrenamiento y el tipo, la duración y la forma de los ejercicios (ejercicios de preparación, ejercicios de competición, etc.)
b. **Recursos informativos,** que incluyen todos aquellos elementos de los que dispone el entrenador para comunicarse con cada jugador individualmente y con el equipo en general. Pueden ser kinestésicos (guía tangible del entrenador durante los ejercicios), verbales (charla y comunicación antes, durante y después de la sesión de entrenamiento) o visuales (por ejemplo, vídeos, diapositivas, visionado de partidos de equipos de la misma o mejor categoría)
c. **Recursos logísticos,** que incorporan todos aquellos elementos necesarios para el correcto desarrollo de las actividades de entrenamiento (por ejemplo, balones, redes, silbatos, más equipamiento).

1.2.2 El carácter polifacético de un entrenador deportivo

Como se ha mencionado anteriormente, «los entrenadores deportivos ayudan a las personas que participan en deportes a trabajar para alcanzar su máximo potencial, trabajando estrechamente con ellos para mejorar su rendimiento» (Martens, 2012, p. 54). Sin embargo, el papel de un entrenador va más allá de entrenar y mejorar el rendimiento físico de un individuo o de un equipo. Como entrenador, uno debe reconocer que el crecimiento de un jugador como persona «completa» es tan importante como sus logros en el juego. Por lo tanto, el papel de un entrenador implica la capacidad de identificar necesidades, comprender los diversos contextos y ser consciente del bienestar físico y psicológico.

Cada entrenador desempeña un papel central e influyente en la contribución del deporte al desarrollo positivo del deportista, al estar en condiciones de promover la importancia de un estilo de vida sano y activo, así como la de la inclusión y los derechos humanos. Por lo tanto, los entrenadores deben estar preparados para responder a estas expectativas y ayudar a los

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

jugadores a alcanzar su pleno potencial (Mallett, 2012). Mallett también destaca que el entrenamiento constituye una actividad social, ya que implica múltiples interacciones entre entrenadores y deportistas, padres, funcionarios, etc. En consecuencia, los entrenadores deportivos deben caracterizarse por su sensibilidad y receptividad ante las diferencias (por ejemplo, de capacidades, religión, edad, sexo, raza, etc.), y también deben ser conscientes de la variedad de necesidades, objetivos y ambiciones que dan lugar a diversas respuestas psicológicas y físicas.

La práctica deportiva se ha relacionado con experiencias y resultados favorables, como el aumento de la confianza en uno mismo y el éxito académico. Sin embargo, también se ha relacionado con experiencias y resultados desfavorables, como el estrés, el agotamiento, el abandono y la baja autoestima. El papel de un entrenador deportivo es ayudar a los deportistas a crecer de forma saludable, actuando como modelo y centrándose en su desarrollo holístico para obtener experiencias deportivas positivas. Estos resultados positivos pueden relacionarse con (Mallett, 2012):

- **Competencia,** que se refiere a tener una opinión positiva de uno mismo en determinados entornos (deportivo, educativo, laboral, social). Es más probable que las personas se sientan impulsadas a trabajar duro y a esforzarse por alcanzar la grandeza si creen que son competentes. Del mismo modo, la sensación de éxito que acompaña a la consecución de un objetivo para un deportista, puede inspirarle y motivarle. Ni que decir tiene que los entrenadores desempeñan un papel crucial en el fomento del sentimiento de competencia. El deterioro de la capacidad de percibir la competencia está relacionado con la disminución del bienestar, el rendimiento y la motivación.
- **La confianza,** vinculada a fuertes sentimientos de autoestima y autoeficacia, que pueden influir en la motivación, la capacidad de aprendizaje y el rendimiento. Los entrenadores están en una buena posición para ayudar a los deportistas a ser más autónomos y proactivos, fomentando la resiliencia, una fuerte ética de trabajo y el impulso personal, lo que conduce a una imagen general favorable de sí mismos.
- **Conexión,** vinculada al sentido de pertenencia, un sentimiento que todo el mundo busca. Participar en deportes puede ayudar a las personas a formar un fuerte sentimiento de trabajo en equipo y unión, albergando una atmósfera acogedora que es beneficiosa para el crecimiento de las habilidades sociales y atléticas. Las relaciones positivas con los entrenadores, fomentadas por el apoyo y la crítica constructiva, también estimulan el disfrute y otros resultados favorables, incluida la mejora del esfuerzo.
- **El carácter y la solidaridad,** dos características que no siempre se han asociado a los deportes, pueden sin embargo desarrollarse a través de ellos. La integridad y el crecimiento moral también se incluyen aquí. La formación de un carácter moralmente íntegro depende en gran medida de la capacidad de respetar a los demás y de comportarse adecuadamente en todas las situaciones. Además, los deportistas

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

moralmente íntegros son sensibles a la tolerancia de la diversidad, la inclusión y la igualdad de acceso a todos.

En consecuencia, los entrenadores deben actuar con cautela tanto en su comportamiento como en la forma de enfocar la ayuda al crecimiento de sus deportistas. Centrarse en el crecimiento motiva a los jugadores a seguir practicando deporte, lo que es esencial para que progresen en sus capacidades. Para lograr todos estos resultados positivos para sus entrenados, los entrenadores asumen varias **funciones**:

- **Profesor/entrenador:** quizá la función más obvia, relacionada con la enseñanza a los deportistas de las habilidades y competencias deportivas necesarias para practicar una actividad deportiva y mejorar su forma física. Como profesor/entrenador, el entrenador demuestra la forma correcta de practicar el deporte y la progresión a seguir, utilizando un lenguaje apropiado y comprensible, sin olvidar que cada uno aprende a su propio ritmo. Como profesor, el entrenador también debe dar instrucciones y orientaciones a sus alumnos, de manera firme pero justa, cultivando su disciplina y adherencia a la práctica. Además, un profesor-entrenador también actúa como evaluador del rendimiento de sus atletas durante los entrenamientos y las competiciones. Por último, pero no por ello menos importante, al igual que un profesor, un entrenador se considera una fuente de conocimientos para los deportistas, responsable también de mantenerse al día de las tendencias y los resultados actuales en su campo de especialidad.
- **Líder:** un entrenador también suele considerarse un líder, responsable de establecer objetivos y responder a las necesidades de los deportistas o del equipo para obtener los mejores resultados posibles. Los entrenadores pueden utilizar diferentes estilos de liderazgo cuando entrenan a sus deportistas, ya sea autoritario (autocrático - dominio absoluto del entrenador), democrático (colaboración y cooperación con los deportistas - mentalidad de dar y recibir), o sumiso (conceder el control al deportista); sin embargo, muchos entrenadores suelen utilizar una combinación de estos estilos, esforzándose por lograr un rendimiento y un aprendizaje óptimos y maximizar el potencial de los deportistas (Douge, 2012). Como líder, el entrenador también debe tratar de fomentar el desarrollo de habilidades de liderazgo en los propios deportistas. Además, también se espera que un entrenador interactúe eficazmente con los padres, y trate con funcionarios, seguidores y patrocinadores.
- **Organizador:** planificar y llevar a cabo prácticas y ejercicios eficaces, partidos, competiciones, etc., es otra gran parte de ser entrenador. A veces, ese aspecto también puede incluir responsabilidades de recaudación de fondos o patrocinio, la selección de entrenadores asistentes y otro personal de apoyo para ayudar, o incluso la participación de los padres/tutores en las actividades.
- **Modelo de conducta/mentor:** quizá uno de los aspectos más importantes de ser entrenador es servir de modelo de conducta para los deportistas y los alumnos,

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

mostrando un determinado modelo social o de comportamiento para que los deportistas lo sigan. La forma en que un entrenador se comporta ante los deportistas es un ejemplo a seguir. Por otra parte, como mentor, el entrenador puede proporcionar consejo y asesoramiento, resolver disputas y, lo que es más importante, seguir animando a los jugadores, estar pendiente de ellos y supervisar sus progresos. En este sentido, un entrenador también puede actuar como psicólogo/consejero no oficial, comprendiendo el carácter y la mentalidad de los deportistas y ofreciéndoles apoyo emocional.

En resumen, un entrenador deportivo debe ser un ejemplo positivo para deportistas, padres y compañeros, motivando a equipos e individuos, proporcionando orientación y, en última instancia, enseñando más que habilidades deportivas, habilidades para la vida. Un entrenador exitoso y apreciado es aquel que ve al individuo detrás del atleta, respondiendo a sus necesidades y objetivos, dando las mismas oportunidades a todos y tratando a todos con respeto, justicia y empatía.

Es esencial recordar que el conjunto de puntos de vista de un entrenador sobre el coaching, también conocido como su filosofía de coaching, es un proceso en constante evolución, derivado de las experiencias vitales, los valores y los principios de cada uno (Mallett, 2012). La autorreflexión y la autenticidad están en el centro de este proceso, mientras que las consideraciones éticas también deben tenerse en cuenta, es decir, los comportamientos aceptables y apropiados en cada circunstancia, siguiendo un código de conducta. Algo más que hay que destacar, es que la autoevaluación, el aprendizaje permanente y el desarrollo profesional continuo se encuentran dentro de las responsabilidades de los propios entrenadores, en el contexto de su crecimiento sostenido (Mallett, 2012). Esto puede hacerse recibiendo y aceptando comentarios constructivos, asistiendo a seminarios, cursos de formación, talleres, observando la forma de entrenar de sus compañeros, trabajando en red e intercambiando experiencias y conocimientos.

1.2.3 El entrenador como fuente de motivación

Todo entrenador tiene la suerte de poder influir en el crecimiento social y emocional de los deportistas, además de compartir su pasión por el deporte. A través de su posición, los entrenadores pueden demostrar a sus deportistas cómo participar por igual en equipos y colaborar hacia el éxito mutuo, cómo confiar, animar, comprender y ser amigos unos de otros, y cómo formar parte de algo más grande que uno mismo. Para ayudar a los deportistas a alcanzar su pleno potencial y mejorar no sólo sus aptitudes físicas, sino también sus aptitudes mentales y emocionales, un entrenador debe ser una ***fuente de motivación***.

La motivación se refiere al impulso de una persona para actuar en pos de un objetivo y es un componente esencial para determinar y alcanzar nuestras metas. La motivación impulsa el

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

comportamiento humano y fomenta la interacción social y la competitividad. La perseverancia en la búsqueda de significado, dirección y una vida digna de ser vivida es lo que motiva a las personas (Psychology Today, s.f.).

Las personas suelen tener varias motivaciones para llevar a cabo cualquier comportamiento (Psychology Today, s.f.). Sus motivos pueden ser **extrínsecos o intrínsecos**. **Los motivos extrínsecos** se refieren a factores externos (por ejemplo, otras personas, incentivos, compensaciones) que impulsan e inspiran a una persona a comportarse o actuar de una manera específica, que pueden ser positivos (recompensas) o negativos (castigos) -el objetivo de los incentivos negativos es corregir errores; cuando falla el incentivo positivo, se suele utilizar el incentivo negativo. **Los motivos intrínsecos** se refieren a factores internos que impulsan la acción, donde la inspiración viene de dentro, porque la persona realmente disfruta dedicándose a esta actividad específica. La motivación intrínseca se considera más poderosa que la extrínseca, porque está incorporada a la propia identidad y los logros que se derivan de ella son más satisfactorios.

Es responsabilidad de los entrenadores encender ese impulso interno en sus alumnos e inspirarles para que alcancen su máximo potencial cada día. A nivel individual, la motivación favorece los objetivos personales y el crecimiento, mientras que un equipo de individuos altamente motivados es más potente, exitoso, adaptable y creativo, lo que conduce a una mentalidad optimista y ambiciosa para todos.

¿Cómo puede un entrenador mantener motivados a los deportistas? He aquí algunos consejos (adaptado de Hinch (2016) & the M_Coach project):

- ✓ **Evalúate a ti mismo**: Evalúate a ti mismo: Es crucial comprender, apoyar y regular tu propia conducta como líder y entrenador, si quieres inspirar, animar y gestionar el comportamiento de tus deportistas.
- ✓ **Crear el entorno adecuado:** Un entorno que inspire confianza y en el que los deportistas estén motivados para esforzarse. Esto puede implicar invertir en equipamiento nuevo e interactuar con tu equipo de forma positiva, haciéndoles saber que compartes la pasión por el deporte. Para crear un buen ambiente de equipo positivo es fundamental divertirse, uno de los aspectos más importantes de la práctica deportiva.
- ✓ **Establece objetivos**: Un deportista puede perder las ganas de seguir adelante si desconoce hacia dónde se dirige su crecimiento personal, su posición en el equipo o tus objetivos para el futuro de ese equipo. Los deportistas deben tener metas personales claramente delineadas e integradas en las metas más amplias del equipo. Alguien que entiende exactamente cuál es su objetivo y por qué es tan importante estará mucho más motivado para completar la tarea que tiene entre manos.
- ✓ **Garantizar una comunicación eficaz y bidireccional:** Un deportista puede perder las ganas de seguir adelante si desconoce hacia dónde se dirige su crecimiento personal, su

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

posición en el equipo o tus objetivos para el futuro de ese equipo. Los deportistas deben tener metas personales claramente delineadas e integradas en las metas más amplias del equipo. Alguien que entiende exactamente cuál es su objetivo y por qué es tan importante estará mucho más motivado para completar la tarea que tiene entre manos.

- ✓ **Familiarízate con tus aprendices**: Asegúrate de que los jugadores entienden que eres alguien en quien confían y que comparte su afición por el deporte además de ser su entrenador. Aumenta la motivación de tu equipo para defenderse en el campo acercando a tus compañeros y a ti mismo. Es más fácil implicar a un deportista en los ejercicios y ayudarle a alcanzar los objetivos cuanto más y mejor entienda el entrenador a su deportista. Esto fomentará la dedicación y la lealtad de los atletas.
- ✓ **Aceptar y respetar las diferencias**: Cada persona tiene sus propios recursos, objetivos y necesidades. Como entrenador, debes esforzarte por conectar con cada uno de esos jugadores, modificando tu enfoque para sacar lo mejor de cada deportista. Para ello, la comunicación es esencial.
- ✓ **Proporciona feedback al atleta:** Los atletas sienten curiosidad por su rendimiento, así que proporcióneles comentarios sinceros con frecuencia. Los atletas se sentirán motivados, lo que contribuirá a elevar su moral. No fomente el favoritismo ni la comparación de un atleta con otro. Proporcione al equipo comentarios útiles y constructivos.
- ✓ **No castigues el fracaso:** Incluso ante el fracaso y la decepción, intenta mantener una actitud positiva y de apoyo ante tus deportistas para inspirarles a seguir mejorando.
- ✓ **Reconozca y celebre los logros:** Exprese gratitud a los jugadores por sus logros. Eso no significa necesariamente recompensarles con un factor externo; la alegría de ver que sus esfuerzos dan fruto debería bastar para mantener la motivación para seguir creciendo.
- ✓ **Utilizar aspectos competitivos:** Una de las principales cosas que motivan a las personas a alcanzar sus objetivos es la competición. Satisface la necesidad de diversión e inspira a tu equipo a seguir mejorando y superando a sus compañeros. Pero tenga cuidado: todo se reduce al equilibrio; evite obsesionarse con ganadores y perdedores y volver a la práctica de premiar a los ganadores y penalizar a los perdedores.
- ✓ **Respeta a tu equipo:** Si respetas la libertad de los deportistas para expresarse y compartir sus opiniones, puedes estar seguro de que ellos te respetarán a ti. Da a tus deportistas la impresión de que se les valora como personas y como participantes en el deporte.
- ✓ **Sé un ejemplo para tus deportistas:** Sé un ejemplo para tus deportistas; no es lo que dices lo que les enseñará, sino lo que haces. Debes demostrarles tu propia motivación si quieres que ellos sientan lo mismo.
- ✓ **Da poder a tus deportistas:** La mayoría de las veces, todo lo que se necesita para que los demás sepan es que tú, como entrenador, crees en ellos. Puedes influir enormemente en la motivación de alguien si tienes fe en sus habilidades y en su capacidad para lograr los objetivos especificados. Dé a sus jugadores la libertad de hacerse cargo de su propio crecimiento personal, sabiendo que su entrenador tiene fe en su capacidad para hacerlo.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Reduzca su necesidad de microgestionar a los jugadores y deles la confianza necesaria para que se hagan cargo del éxito de su equipo sin estar encima de sus hombros.

Consejos adicionales para mantener alta la motivación en los deportes de equipo:

- ✓ El grado en que los deseos y necesidades de los miembros del equipo se satisfacen dentro del grupo determina la motivación del equipo.
- ✓ Tener una misión es importante para el equipo, ya que sirve de base para su rendimiento.
- ✓ El equipo debe plantearse regularmente retos que sean a la vez difíciles y alcanzables para mantenerse motivado.
- ✓ Cuando los miembros del equipo creen que están mejorando y adquiriendo continuamente nuevas habilidades, están muy motivados.
- ✓ Dedique a su equipo tiempo productivo y de calidad.
- ✓ Fomente la cooperación entre los compañeros de equipo. Anime a los participantes a participar en ejercicios de creación de equipos y a conocerse mejor. Los jugadores que tienen lazos fuertes se inspirarán unos a otros para tener éxito!

Ayudar a los deportistas a desarrollar todo su potencial

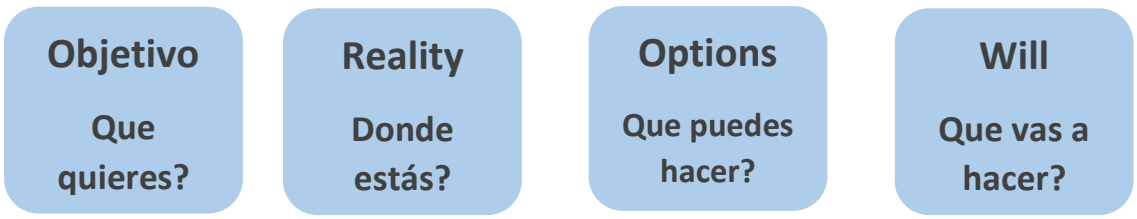
Poder contribuir al crecimiento y desarrollo de los deportistas es quizá uno de los grandes placeres que conlleva ocupar puestos de liderazgo, como el de entrenador. Un enfoque popular para ayudar a sus deportistas a alcanzar su potencial es el **modelo GROW** (Friesen, 2017), que significa:

G = Fijación de objetivos: Juntos, el deportista y el entrenador establecen objetivos a corto y largo plazo.

R = Realidad: El entrenador trabaja con el deportista para examinar las circunstancias del momento y la realidad que existe, tanto la buena como la mala.

O = Opciones: El entrenador ayuda a determinar y evaluar varias tácticas y cursos de acción para lograr los resultados deseados.

V = Voluntad: Este es el punto en el que el deportista debe comprometerse: ¿qué se hará y cuándo?



He aquí algunos consejos y sugerencias útiles que le ayudarán a convertirse en un mejor entrenador y, a su vez, a ayudar a sus alumnos a alcanzar sus objetivos (adaptado de Friesen (2017) & the M_Coach project):

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- ✓ **Reconocer su singularidad:** Cada deportista expresa su talento de una manera distinta, incluso cuando persigue el mismo objetivo. Lo que es adecuado para un individuo puede no serlo para otro.
- ✓ **Reconocer lo que va bien:** Antes de empezar a entrenar, es necesario comprender tu situación y tus puntos fuertes y limitaciones, así como los de tus deportistas.
- ✓ **Establecer expectativas y objetivos claros y estimulantes:** Dado que el objetivo del coaching es ayudar al deportista a ser mejor y más exitoso, es fundamental que ambas partes estén de acuerdo en lo que implica el éxito.
- ✓ **Crear una visión inspiradora para el futuro:** Parte de la definición del éxito consiste en imaginar un futuro que motive a los deportistas. Un entrenador hábil ayudará a su equipo a reconocer su potencial en lugar de sus limitaciones**.**
- ✓ **Dé a sus atletas espacio para desarrollarse por sí mismos:** En lugar de dirigir a sus jugadores, los entrenadores deberían caminar junto a ellos. Un atleta se siente capacitado si cree que su entrenador tiene fe en él. Además, cuando crea en ellos, dígaselo claramente y con frecuencia**.**
- ✓ **Desarrollar la apropiación y el compromiso:** Ayude a los deportistas a apropiarse del proceso de entrenamiento y del objetivo; ambos deben estar decididos a trabajar para hacer realidad el objetivo**.**
- ✓ **Crear responsabilidad:** Establezca una responsabilidad mutua entre usted (entrenador) y el deportista para mantener las metas y expectativas establecidas. Esta es la base de una asociación de coaching exitosa**.**
- ✓ **Establecer una asociación centrada en el desarrollo,** con el desarrollo del deportista como principal prioridad. Esto no excluye ventajas secundarias, como estrechar lazos en el ámbito personal y profesional**.**
- ✓ **Pregunta, no cuentes:** El mejor coaching se produce cuando el entrenador ayuda al deportista a encontrar y comprender lo que puede hacer por sí mismo. Formule preguntas orientativas y abiertas para obtener respuestas más profundas**.**
- ✓ **Escuchar eficazmente:** esto es esencial después de plantear preguntas abiertas. Concéntrate en la persona y préstale toda tu atención, incluyendo un lenguaje corporal atento, haciendo preguntas aclaratorias y repitiendo afirmaciones esenciales para garantizar tu comprensión**.**
- ✓ **No juzgues:** si un deportista percibe que no lo haces, no te contará sus verdaderos sentimientos e ideas. Respeta la perspectiva de cada uno abordándola en lugar de descartarla**.**
- ✓ **Reconoce su perspectiva:** Es cierto que nuestras perspectivas varían en función de nuestros antecedentes culturales y personales. Podrás ver el cambio que deseas si enfocas las cosas desde el punto de vista de tu equipo**.**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- ✓ **Mantén una perspectiva optimista:** concéntrate en perseguir el objetivo de desarrollo y progreso manteniendo una actitud positiva**.**

- ✓ **Seguir controlando los progresos:** Muchos deportistas con talento no alcanzan su potencial porque su entrenamiento no se ajusta a sus habilidades en desarrollo.
- ✓ **Proporcionar un feedback positivo:** correctivo pero constructivo. El feedback oportuno es esencial. Sea preciso a la hora de describir lo que ha funcionado bien y lo que debe abordarse en el futuro. Preste atención al «qué», no al «por qué», absteniéndose de juzgar. Preste atención a las acciones, no a la persona. Explique lo que observó y cómo esas acciones afectaron a los demás. Hable de forma sincera y positiva. Evita utilizar un lenguaje que transmita sarcasmo, impaciencia, rabia o decepción.

1.2.4 Rasgos y características de un entrenador de éxito

Como hemos visto hasta ahora, un entrenador deportivo es una parte inextricable de la práctica deportiva, ya que puede ser extremadamente influyente para los deportistas. La actitud y el estilo de entrenamiento de un entrenador desempeñan un papel importante en el compromiso y la experiencia deportiva de los deportistas, en su desarrollo, motivación, rendimiento y bienestar. Para evitar experiencias negativas para los deportistas, los entrenadores deben dejar de lado su ego cuando entrenan a sus deportistas y tratar siempre de aportar una actitud de apoyo y positiva, de «sí se puede», que se centre en los objetivos y las necesidades del equipo o de la persona a la que entrenan, más que en sus aspiraciones personales.

Para reiterar, un buen entrenador debe adoptar un enfoque metódico y dedicado, estar orientado al proceso, crear un sistema con objetivos y normas, retroalimentación y seguimiento, participar en prácticas de retroalimentación participativa, acogiendo y correspondiendo a la retroalimentación, ser imparcial y basar sus decisiones en datos objetivos en lugar de evaluaciones subjetivas, tener conocimientos y habilidades - los entrenadores eficaces poseen tanto conocimientos como experiencia en las áreas que entrenan. Además, un entrenador ejemplar es justo y equilibrado, y ofrece críticas constructivas y ánimos, así como flexible, mostrando adaptabilidad y aceptando cambios para ajustarse a las necesidades del jugador/equipo. Un entrenador competente también es paciente y tolerante, ayudando a los deportistas a sentirse menos ansiosos y más apoyados cuando cometen errores, pero también a veces firme, cuando la situación lo requiere. Por último, pero no por ello menos importante, los mejores entrenadores son realistas y comprenden que cada atleta tiene límites en cuanto a lo que puede conseguir, y que muy pocos llegan a convertirse en el «Michael Jordan» de su especialidad.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Unit 1.3 Coaching para inmigrantes

Objetivo(s)	● Introducir el concepto de inclusión, especialmente a través del deporte, y debatir las características de un entrenador inclusivo. ● Presentar brevemente los diversos obstáculos a los que se enfrentan los migrantes y refugiados, así como las organizaciones deportivas que trabajan con ellos, en la realización de actividades deportivas. ● Proporcionar a los alumnos consejos y sugerencias útiles a tener en cuenta cuando decidan llevar a cabo actividades deportivas con poblaciones migrantes.

En esta unidad hablaremos del concepto de inclusión, un aspecto importante del trabajo con poblaciones migrantes, y repasaremos algunos datos básicos del trabajo y la formación con migrantes. Algunos de los temas que se tocarán se analizarán más a fondo en los siguientes módulos de este Plan de Estudios.

1.3.1 Qué es la inclusión y cuáles son los rasgos de un entrenador inclusivo?

ILa inclusión se considera un derecho humano fundamental, cuyo objetivo es aceptar a todo el mundo, independientemente de su etnia, sexo, discapacidad u otras necesidades. La inclusión tiene que ver con la eliminación de los prejuicios y la intolerancia y con la igualdad de acceso y oportunidades para todos, especialmente para aquellos que de otro modo podrían quedar excluidos o marginados.

A veces, el término «inclusión» se utiliza indistintamente con la palabra «integración», sin embargo esta palabra suele ir acompañada de connotaciones negativas, entendida como asimilación, esperándose de las poblaciones migrantes que abandonen sus identidades y prácticas culturales para adoptar las de los países de acogida. Por el contrario, la inclusión engloba un sentimiento de compromiso y apoyo por parte de los demás, junto con un sentimiento de pertenencia y de ser reconocido y apreciado por lo que uno es. La inclusión sugiere que, puesto que participan de forma equitativa en todas las facetas de la vida cotidiana, **la comunidad de acogida y la población migrante experimentan cambios juntos**, como iguales.

Las Naciones Unidas (2016; citado en UNHR, COI, & TdH (2018), p.14) se refieren a la inclusión social como «el proceso de mejora de las condiciones de participación en la sociedad, en particular para las personas desfavorecidas, mediante la mejora de las oportunidades, el acceso a los recursos, la voz y el respeto de los derechos». Una interpretación más amplia de la inclusión la considera un proceso colectivo bidireccional en el que participan todos los ciudadanos, para crear un nuevo modelo de convivencia. Es más importante utilizar esa diversidad para beneficiar a la comunidad en su conjunto, que para cambiar, rectificar o ajustar al individuo (Flores-Aguilar et al., 2018).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Cuando todos se sienten apreciados, se respetan sus diferencias y se satisfacen sus necesidades fundamentales para que puedan vivir con dignidad, esta sociedad puede considerarse socialmente inclusiva. En una sociedad así, todo el mundo es libre de alcanzar su pleno potencial, con el objetivo de erradicar todas las formas de discriminación basadas en las diferencias, como la pobreza, la desigualdad, la humillación y el menosprecio.

El deporte se considera a menudo una herramienta para la inclusión social, ya que une a individuos de todos los aspectos de la vida, y se ha descubierto que ayuda a superar muchos prejuicios sociales. Las intervenciones basadas en el deporte pueden apoyar las prácticas de inclusión y proporcionar un foro para la democracia social y un lenguaje compartido. Asimismo, el deporte refuerza la conciencia de las diferencias culturales y ayuda en la lucha contra la parcialidad y los prejuicios. En última instancia, el deporte tiene el poder tanto de prevenir como de poner fin a la marginación social de las poblaciones inmigrantes y minoritarias.

Es crucial utilizar el deporte como técnica de inclusión porque ofrece un punto focal para el compromiso social, una oportunidad para formar amistades, redes y disminuir el aislamiento social (Bailey, 2005). A través del compromiso deportivo y el desarrollo del liderazgo, las personas pueden capacitarse para reconocer y defender sus derechos, lo que les permite contribuir positivamente a sus comunidades, acceder a los servicios necesarios y participar activamente en los procesos de toma de decisiones.

Los beneficios de la práctica deportiva en la salud física y mental de las personas ya son bien conocidos y se han tratado brevemente con anterioridad en este módulo. Para complementar estos hallazgos, estudios recientes (por ejemplo, Knappe et al., 2019a; MOVE Beyond, 2019) sugieren que se han observado resultados positivos generales en la salud física y mental y el bienestar de los migrantes y refugiados que participan en actividades deportivas en sus países de acogida, asociados con una mejor calidad del sueño y la aptitud cardiovascular, sentimientos de alegría y conexión, mejora de la disciplina y las habilidades lingüísticas, un sentido de propósito y de pertenencia, aumento de la autoestima y la autovaloración, reducción del estrés y la depresión, entre otros. Un hallazgo muy importante de la encuesta MOVE Beyond (2019) fue que **el deporte ayuda a contrarrestar los estereotipos y los prejuicios**, rompiendo barreras culturales y alterando puntos de vista y actitudes.

Y es aquí donde se hace evidente la importancia del entrenador adecuado para realizar estas actividades deportivas con población migrante, ya que su papel en la promoción de la inclusión social es de gran importancia. Un entrenador inclusivo debe ser aquel que sea capaz de empatizar y aceptar perspectivas diversas, que haya sido formado en conciencia cultural y prácticas informadas sobre traumas, y que tenga la seguridad de tratar con la heterogeneidad cultural y construir conexiones de confianza (Knappe et al., 2019b). Además, Morela et al. (2019) afirman que un entrenador que trabaje con poblaciones migrantes debería mostrar afecto y compasión por sus deportistas para ayudarles a sentirse más conectados con la comunidad y fomentar un

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ambiente que sea motivador y satisfaga sus necesidades y requisitos. Un entrenador con estas cualidades bien podría ser un refugiado o un inmigrante, y debería tener la formación necesaria para desempeñar su trabajo. Lamentablemente, parece haber una falta de conocimientos y formación de los entrenadores deportivos que les ayude a abordar las necesidades de los grupos desfavorecidos, como los inmigrantes y refugiados, y a responder a ellas (Flores-Aguilar et al., 2018).

¿Cuáles son las características distintivas de un entrenador integrador? (Adaptado de Deloitte & Michael Page)

- Comportarse con respeto y equidad: Los entrenadores inclusivos respetan los derechos, el valor y la dignidad de cada deportista como ser humano, prestando la misma atención y valorando todas las contribuciones. Muestran el mismo respeto a todas las personas, independientemente de su sexo, etnia, religión o discapacidad, y respetan el nivel de habilidad y los objetivos de cada deportista. Hablan claro para enfrentarse a comportamientos inaceptables y dejan que las personas sean quienes realmente son.
- Fomento de la colaboración: Los miembros del equipo deben estar abiertos a compartir sus opiniones para que la colaboración tenga éxito. Los entrenadores integradores deben fomentar un ambiente en el que todos se sientan libres de ser quienes son dentro del grupo. Junto con el establecimiento de una identidad y un conjunto de objetivos comunes, también se esfuerzan por fomentar el sentimiento de ser «un equipo» asegurándose de que todos los miembros del equipo respetan y reconocen las habilidades y la experiencia de los demás.
- Inteligencia emocional y cultural: Para que un entrenador sea realmente integrador, debe ser capaz de reconocer y comprender muchos puntos de vista, ya que es crucial entender las diferentes culturas y valorar la diversidad cultural. También deben ser receptivos a nuevas ideas, plantear preguntas de manera respetuosa y escuchar las perspectivas de personas de distintos orígenes y culturas.
- Compromiso: Construir un equipo inclusivo y diverso requiere tiempo y esfuerzo. Los entrenadores inclusivos deben ser los primeros en crear una cultura acogedora, y deben tener un fuerte sentido de la responsabilidad personal para lograr el cambio.
- Curiosidad: Para reducir sus puntos ciegos y tomar mejores decisiones, los coaches inclusivos se caracterizan por la apertura y la curiosidad. La capacidad de los líderes integradores para indagar respetuosamente, escuchar activamente a los demás y sintetizar una variedad de ideas no solo les permite acceder a un abanico más amplio de perspectivas, sino que también hace que otras personas de su entorno inmediato se sientan apreciadas, respetadas y representadas. Además, los líderes integradores evitan tomar decisiones precipitadas, ya que son conscientes de que suelen incluir prejuicios y podrían impedir el libre intercambio de ideas entre sus equipos.
- Comprender los prejuicios: Reconocer y admitir los prejuicios y la discriminación son los primeros pasos para superarlos. Los entrenadores orientados a la inclusión reconocen que

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

todo el mundo tiene algún grado de prejuicio, y trabajan para reconocer sus propios prejuicios y adquirir estrategias para evitar que influyan en sus juicios.

- ➢ Potenciación y crecimiento: Las personas con experiencias diversas tienden a tener visiones del mundo diversas, lo que podría influir en sus métodos de actuación. Un entrenador integrador tiene que aceptarlo y ser lo bastante flexible para adaptarse a la forma en que los deportistas completan sus ejercicios.

- ➢ Fomentar la salud mental: Un equipo o club deportivo puede ser un entorno poco acogedor para las personas que se perciben como «diferentes.» Puede que las personas que nos rodean no valoren la inclusividad aunque nosotros sí lo hagamos. Aunque es imposible controlar la conducta de otras personas, es incuestionable que los entrenadores deben motivarlas para que mejoren.

- ➢ Fiables: Los entrenadores inclusivos refuerzan y apoyan a su equipo con hechos tanto como con palabras, aprovechando su estatus y poder para crear oportunidades de progreso.

- ➢ Comprometidos a hablar de diversidad e inclusión: Las conversaciones en torno a la diversidad y la inclusión pueden obligar a algunas personas a salir de su zona de confort. A pesar de la incomodidad, los entrenadores inclusivos mantienen las conversaciones y, cuanto más lo hacen a lo largo del tiempo, más a gusto se sienten la mayoría de las personas.

1.3.2 Barreras a las que se enfrenta la realización de actividades deportivas con población inmigrante

Antes de pasar a algunos consejos y sugerencias concretos para implementar actividades deportivas con poblaciones migrantes, es importante considerar primero algunas de las barreras y obstáculos que pueden surgir en el camino, como se identifica en el informe MOVE Beyond (2019). Una de las barreras citadas con más frecuencia, tanto para los migrantes/refugiados como para las organizaciones/clubes deportivos, fue el idioma; la incapacidad de los migrantes/refugiados para leer o hablar el idioma local hace que sea un reto para ellos aprender a ser activos y familiarizarse con las ofertas deportivas o la cultura o las prácticas del grupo que las ofrece. Por otra parte, las organizaciones y los clubes deportivos también se sienten incapaces e inseguros cuando intentan comunicarse en una lengua diferente y desconocida, y muy a menudo carecen del personal adecuado y respetuoso con la lengua para contrarrestar esta situación. Aparte del idioma, la cultura también interfiere a menudo en la participación de los inmigrantes en actividades y clubes deportivos, ya sea porque las diferentes culturas nacionales chocan y no pueden cooperar, o porque la cultura deportiva puede incluir comportamientos inapropiados para muchos (por ejemplo, decir palabrotas o beber).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Otro obstáculo frecuente es la falta de compromiso por parte de los migrantes/refugiados; tener que hacer frente a las implicaciones prácticas y psicológicas de tener que trasladarse a otro país (pérdida de seres queridos, estrés, depresión, condiciones de vida inciertas y precarias, largos procedimientos de asilo, etc.) interfiere en el tiempo y el nivel de compromiso que los migrantes están dispuestos a dedicar al deporte. Sencillamente, no es su prioridad. Otros pueden carecer de las redes de apoyo adecuadas para cuidar de sus hijos mientras hacen ejercicio o no estar familiarizados con la forma en que se organiza e implementa el deporte en un país extranjero, así como con los procesos dentro de los clubes y organizaciones deportivas. Esto puede significar que los inmigrantes/refugiados tengan una comprensión, una mentalidad y unas expectativas diferentes de lo que implica ser miembro de un equipo. Además, a menudo pueden carecer de los recursos financieros necesarios para participar en actividades deportivas, ya que a menudo se incurre en múltiples gastos, como las cuotas de afiliación, el equipamiento, el uniforme y el transporte.

El acceso limitado a espacios e instalaciones adecuados para practicar deporte también se considera un obstáculo importante a superar. Se mencionan el coste y la inexperiencia con el transporte público, ya que los lugares de práctica deportiva se encuentran a veces a una distancia considerable. Sin embargo, también se menciona la sensación de seguridad, tanto psicológica como física. Es posible que las instalaciones deportivas actuales no siempre sean los entornos más alentadores; en ocasiones puede exigirse o esperarse un atuendo específico. Las instalaciones pueden ser mixtas, lo que reduce las posibilidades de realizar actividades específicas para cada sexo. Por otra parte, los lugares pueden ser excesivamente ruidosos y estar abarrotados para quienes sufren ansiedad y estrés relacionados con la aculturación.

Otras barreras, menos mencionadas pero existentes, tienen que ver con ciertos deportes que los refugiados practicaban en su país de origen y que no están disponibles o son menos comunes en su nuevo país de acogida, lo que hace que los inmigrantes/refugiados tengan muy pocas oportunidades de encontrar una oferta deportiva adecuada en la comunidad local. Es más, podrían tener perspectivas diferentes sobre el deporte si no hubieran podido practicar deportes recreativos en su país de origen.

Por otra parte, las organizaciones deportivas no siempre parecen dispuestas a modificar sus estrategias para acoger mejor a los inmigrantes. Por ejemplo, algunos clubes se concentran únicamente en la competición, restringiendo la afiliación a los candidatos más prometedores mediante la imposición de estrictos requisitos y normas físicas. Los objetivos de los clubes no tienen por qué coincidir con el énfasis en el juego, la diversión y las relaciones dentro de la organización. Esta falta de voluntad también suele ir acompañada de la ignorancia sobre los inmigrantes y de la falta de los conocimientos y capacidades necesarios para acogerlos por parte del personal de las organizaciones deportivas. En el mismo sentido, uno de los mayores problemas que tienen las organizaciones deportivas es encontrar el personal adecuado y formarlo. Sin embargo, aunque haya voluntad, a veces faltan conocimientos específicos,

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

especialmente en lo que se refiere al tratamiento de los problemas de salud mental, lo que hace que las partes interesadas se sientan incapaces de ayudar a los migrantes en su bienestar psicosocial.

Quizás uno de los retos más mencionados a los que se enfrentan las organizaciones deportivas a la hora de llevar a cabo actividades con poblaciones migrantes sea la obtención de fondos y financiación sostenibles. Además de la restringida financiación pública, las partes interesadas informan de que la financiación se basa principalmente en proyectos, y afirman que es más probable que se abandonen las iniciativas en ausencia de subvenciones de apoyo. Si esto ocurre, los refugiados empiezan a dudar de las intenciones de los orígenes participantes y se vuelven reticentes a participar.

Por último, las cosas se complican cuando los inmigrantes y refugiados intentan ser aceptados en competiciones deportivas oficiales. La organización deportiva necesita el permiso de varios organismos rectores nacionales, uno de los cuales es el país de origen del refugiado, al que puede resultar difícil llegar. La situación se vuelve aún más delicada y difícil cuando un refugiado abandona su propio país por miedo a la persecución.

Aunque las barreras pueden ser muchas y polifacéticas, eso no significa que sean imposibles de superar, si tanto las organizaciones deportivas como los inmigrantes colaboran para diseñar intervenciones basadas en sus necesidades y capacidades.

1.3.3 Consejos prácticos para incluir a los inmigrantes en las actividades deportivas

A pesar de las diferencias y de un duro entorno político, varias naciones europeas han aceptado inmigrantes en sus comunidades en los últimos años. Muchas organizaciones, equipos deportivos e individuos se esfuerzan por lograr la inclusión constructiva y el compromiso de los refugiados con la sociedad y el deporte. El primer paso en el proceso de inclusión a través del deporte es darse cuenta de que los inmigrantes son personas y, como tales, necesitan y merecen un respeto fundamental. Como entrenador deportivo u organización deportiva, te debe motivar la curiosidad y el interés por saber más sobre sus culturas y personalidades, teniendo en cuenta que el relato de su viaje es probablemente bastante desagradable y está lleno de acontecimientos y situaciones difíciles que ni siquiera podemos empezar a comprender. Una fuerte determinación y resistencia te ayudarán a mantenerte en el camino hacia un cambio positivo y duradero.

En esta sección, se presentan algunos consejos y tácticas útiles para entrenadores, organizaciones o clubes deportivos sobre cómo empezar a trabajar con inmigrantes y refugiados, junto con consideraciones útiles, basadas en las recomendaciones y recursos del IRTS:

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

1. **Infórmese sobre las políticas y normativas que se aplican en su país:** Algunos países pueden tener leyes, costumbres y definiciones diferentes a las de otros por diversos factores, como la duración de la estancia de las personas, su lugar de origen, etc. Infórmate sobre las leyes de tu país, tu comunidad y el sistema deportivo.
2. **El deporte no es una panacea:** El deporte no es una forma de resolver todos los problemas que surgen, pero puede ser un medio para obtener resultados positivos para los practicantes. A través de su participación, los emigrantes, especialmente los jóvenes, pueden adquirir valores como la ética, la integridad, el respeto, la colaboración, la lealtad y la dedicación, aprender a afrontar el éxito y el fracaso, fijarse objetivos, trabajar duro, colaborar en grupo, respetar las ideas de los demás y atenerse a las normas. La práctica deportiva también fomenta principios morales como la solidaridad, el trabajo en equipo, la tolerancia y el juego limpio. Además, el compromiso aumenta el sentido de aceptación y participación; por lo tanto, el atletismo puede desempeñar un papel importante a la hora de fomentar la participación de los inmigrantes en la comunidad.
3. **Centrarse en el deporte:** Los refugiados y los inmigrantes suelen cargar con su pasado y sus historias, lo que supone un mayor riesgo de angustia mental. Asegúrese de concentrarse en su actividad principal, que es el deporte o el ejercicio físico, pero esté preparado para dirigirles a los profesionales o instituciones adecuados para que les ayuden con otras dificultades.
4. **Prepárate para los contratiempos:** A veces, las cosas no salen bien a pesar de todos los esfuerzos que usted y su equipo han hecho, ya sea por razones internas o externas. No puedes ayudar a todo el mundo ni conseguirlo todo, pero no pasa nada. En lugar de preocuparte por los obstáculos en tu camino, celebra tus pequeñas pero efectivas victorias y el impacto que has tenido en la vida de los migrantes.
5. **Obtén la aprobación de tu club antes de empezar a trabajar con poblaciones migrantes:** es imprescindible que hables con tu club o asociación sobre la inclusión de migrantes y refugiados, ya que tanto la dirección como los miembros del club deben estar a favor de la idea. Asegúrate de que todo el mundo es consciente de lo que se puede hacer, del número de recursos disponibles, de lo que se puede ofrecer, de quién puede comprometerse a ello y de si es necesario aplicar de inmediato alguna nueva normativa.
6. **Establezca comunicación con las organizaciones de inmigrantes:** Cuando tu organización/club esté de acuerdo con incluir a inmigrantes en las actividades deportivas, es el momento de avanzar y establecer contacto. En algunos casos, puede que tengas que ser tú quien invite a los inmigrantes, porque no se presentarán por su cuenta y probablemente no se enterarán de tus actividades. En este caso, puede que tengas que ponerte en contacto con organismos e instituciones que ayudan a los refugiados. Averigua qué instituciones locales participan en esta labor y qué posibilidades e iniciativas existen en tu ciudad o comunidad para ayudar a los inmigrantes. Ponte en contacto con el ayuntamiento, organizaciones religiosas y educativas, organizaciones benéficas e iniciativas de ayuda a los refugiados. Establecer una red de colaboradores con un objetivo

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

común garantiza la implicación de las poblaciones migrantes y facilita la progresión, ampliación y avance de iniciativas similares en el futuro.

7. **Pedir ayuda:** Empezar a trabajar con refugiados puede plantear varios retos, como el «cómo hacerlo» y cuestiones de financiación. Ponerse en contacto con clubes y grupos que hayan ayudado anteriormente a inmigrantes le ayudará a determinar la mejor forma de proceder. Si no pides ayuda, no la recibirás. La mayoría de los clubes y grupos están más que dispuestos a dedicar un momento a compartir sus propias experiencias y ofrecer consejo.
8. **Empiece con actividades fáciles y divertidas:** Recomendamos encontrar y organizar actividades relativamente sencillas en las que todos puedan participar activamente al principio. Las actividades deben ser agradables para todos y tener un formato sencillo y repetible. Por ejemplo, considere juegos sociales o días dedicados a actividades deportivas.
9. **Mirar hacia dentro:** A pesar de nuestra percepción de que aceptamos a quienes tienen orígenes diversos, trabajar con refugiados puede resultar difícil al principio. Como ya se ha mencionado, dedique algún tiempo a pensar en sus propios prejuicios e ideas preconcebidas, así como en los de la sociedad. Coméntalos con los demás miembros del club. Realiza encuestas para saber más sobre los idiomas, culturas y religiones de las personas con las que trabajas. Muéstrate dispuesto a salir de tu zona de confort y aprender cosas nuevas.
10. **No existe una talla única:** Una estrategia de talla única no funcionará a la hora de practicar deporte con un grupo de migrantes o refugiados, ya que dentro de ellos hay varios subgrupos, como niños, adolescentes, hombres y mujeres adultos, familias, personas LGBT, diferentes etnias y religiones, etc. Para garantizar que todos puedan participar, sea adaptable y esté abierto a desarrollar actividades que satisfagan las necesidades de su población destinataria. Pregúnteles qué necesitan y qué les gustaría hacer cuando cree actividades con ellos. Las mujeres deben recibir una atención especial y tener la posibilidad de practicar en grupos separados, exclusivamente femeninos.
11. **Compartir es cuidar:** Invite a las personas con las que trabaja a compartir un poco de su cultura con usted una vez que haya establecido una buena relación y se sientan a gusto (por ejemplo, comidas tradicionales o un nuevo deporte o baile). Intenta aprender cosas nuevas y mostrarte receptivo y abierto a sus ideas e iniciativas.
12. **Incluir a inmigrantes y refugiados con permiso de estancia y potenciar sus habilidades de liderazgo:** Una buena idea sería delegar responsabilidades en inmigrantes que ya se hayan adaptado eficazmente al club deportivo, la organización o la comunidad local. Pueden servir de traductores, modelos de conducta, personas de contacto o asumir responsabilidades como entrenadores de sus compañeros. Al participar activamente en estas actividades, se sentirán miembros que contribuyen a la sociedad en la que ahora viven y explorarán las diversas oportunidades que se les ofrecen.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

13. **Establecer y respetar juntos un código de conducta:** Definir las funciones y normas de todos los miembros del club u organización deportiva ayuda a adaptarse a las normas sociales. Trabajar con los refugiados para desarrollar un código de conducta garantiza que estas directrices sean aceptadas y respetadas por todos. Pero, cuando se infringen las normas, es fundamental abordar el comportamiento en lugar del individuo, y trabajar para determinar por qué se produjo el incidente en primer lugar.

14. **Nunca deje de aprender:** Existe una falta de conocimiento y de concienciación general sobre las circunstancias y los puntos de vista de los refugiados con los que interactuamos. Participar en diversas sesiones de formación, conferencias y talleres te ayudará a aprender más y a ampliar tus conocimientos en este campo. Los recursos en línea también pueden ayudarte a formarte.

15. **Un coach es ante todo un modelo a seguir:** Como hemos mencionado antes, la forma en que te comportas se contagia a tus aprendices y compañeros. Dé ejemplo también a sus compañeros de trabajo y voluntarios, animándoles a aprender más sobre el tema.

16. **El lenguaje forma parte de la obra:** Como se ha dicho en la sección anterior, el idioma suele suponer una barrera para que los inmigrantes participen en actividades deportivas en sus países de acogida. Es crucial hablar a menudo la lengua de acogida para aprenderla bien. Comunícate claramente con tus alumnos y en pocas palabras utilizando su lengua materna. Comprueba si tienen posibilidades de aprender tu idioma y muéstrate dispuesto a aprender en su lengua algunas frases y vocabulario sencillos relacionados con la actividad; cuando participes en las actividades, emplea ambos. Tus señales no verbales y tu lenguaje corporal también son cruciales para una comunicación eficaz, pero asegúrate de que los demás entienden tus gestos.

Especial referencia a las mujeres y niñas inmigrantes

Cuando se actúa con una perspectiva de género, por ejemplo, poniendo en marcha programas que beneficien exclusivamente a mujeres y niñas o dándoles oportunidades que tengan específicamente en cuenta sus necesidades y preferencias, las actividades deportivas pueden realmente alcanzar su potencial de inclusión social. Según la Guía para la inclusión de los migrantes en y a través del deporte (2012), para las mujeres y las niñas de origen migrante, especialmente las procedentes de países musulmanes, la inclusión en y a través del deporte consiste en el compromiso con la cultura de acogida y dentro de su propia comunidad étnica, ya que están más implicadas o controladas por ella. Esto implica que las actividades deportivas dirigidas específicamente a las mujeres y niñas musulmanas deben tener en cuenta la posibilidad de que estas comunidades tengan normas religiosas o culturales que restrinjan las interacciones entre hombres y mujeres o la exposición corporal. La programación deportiva debe considerar y abordar estas cuestiones en lugar de limitarse a exigir su cumplimiento. Esto puede implicar la

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

contratación de empleadas para trabajar como entrenadoras, la oferta de deportes en grupos específicos para cada sexo y la denegación del acceso a los varones, para que no puedan ver a las mujeres hacer ejercicio. Otra cuestión que hay que tener en cuenta es que las mujeres migrantes realizan las tareas domésticas por las tardes y que a las chicas se les prohíbe especialmente quedarse despiertas hasta tarde.

Así pues, resulta evidente que el conocimiento intercultural es esencial a la hora de diseñar y poner en práctica actividades deportivas con poblaciones migrantes, especialmente allí donde las prácticas y tradiciones religiosas influyen enormemente en el comportamiento social de las personas. Además, las actividades deportivas deben realizarse en lugares donde las mujeres migrantes puedan acceder fácilmente a ellas y pasar su día a día, por ejemplo, en escuelas, centros juveniles o lugares religiosos. Estos lugares deben ser comúnmente conocidos y aceptados por las familias y estar en sus proximidades para transmitir seguridad y confianza.

El objetivo principal de muchos programas deportivos para chicas y mujeres inmigrantes debería ser reunirlas con sus iguales de otros países y culturas, fomentando el entendimiento intercultural. Aparte de eso, el deporte crea un entorno propicio para las interacciones entre individuos que de otro modo no entrarían en contacto.

En resumen, a la hora de diseñar y poner en práctica actividades deportivas con poblaciones inmigrantes, es importante que el entrenador y/o la organización deportiva se caractericen por los valores de la inclusión, la empatía y la conciencia intercultural, para garantizar que estas iniciativas se adapten a las necesidades reales de los grupos destinatarios. Ser consciente de las numerosas barreras a las que se enfrentan estas poblaciones en su intento de ser físicamente activas, y tener en cuenta sus necesidades y situaciones particulares puede, no obstante, ayudarle a usted y a su organización a planificar las intervenciones adecuadas. Aparte de la concienciación cultural y sobre los traumas, es importante que estas actividades atléticas se celebren en espacios de fácil acceso, por ejemplo, barrios y escuelas locales, para facilitar la participación y el compromiso de los inmigrantes. La formación y el aprendizaje continuos también son imprescindibles para que las partes implicadas mejoren sus habilidades y capacidades. En los siguientes módulos de este currículo educativo se analizan con más detalle las características específicas del trabajo y la realización de actividades deportivas con inmigrantes y refugiados.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Actividades

Las siguientes actividades se han adaptado del Manual MOVE & LEARN (2013). Los tiempos son orientativos y, por supuesto, pueden -y deben- ajustarse en función de los objetivos y las necesidades de los formadores.

Actividad 1

Titulo de la actividad	Un juego de rayuela
Objetivo	• Comprender las facetas multiculturales del deporte. • Comprender las relaciones entre cultura y deporte.
Resultados del aprendizaje	• Debatir cuestiones culturales, éticas y de derechos humanos desde el punto de vista de los participantes. • Examinar cómo esas cuestiones han afectado a sus vidas y a sus procesos de toma de decisiones.
Duración	~40 minutos
Materiales/equipamiento	• Acceso a una zona que permita realizar la actividad. • Ordenador portátil, proyector, pantalla/pared, papel de rotafolio, bolígrafo y papeles • Clip de cebolla de Shrek • Vídeo Cómo jugar a la rayuela
Descripción de la actividad	Preparación • Después de instalar el portátil y el proyector, comprueba que se reproducen los vídeos. • Prepara el rotafolio para el ejercicio de la cebolla. Realización del ejercicio • Muestre el vídeo Shrek Onion a los participantes. Pídales que reflexionen: Al igual que una cebolla, cada individuo está compuesto por una variedad de capas que conforman quién es, que le influyen constantemente en la vida y que configuran su proceso de toma de decisiones. Los participantes utilizarán la metáfora de una cebolla para reflexionar sobre sí mismos individualmente durante cinco minutos, las capas que los constituyen, cómo se ven influidos, etc. • Pregunta de transición: pregunte a los participantes cuál es el primer recuerdo que tienen de haber practicado deporte o ejercicio físico y por qué se les ha quedado grabado (unos 5 minutos).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	• Juegue al juego: en grupos o individualmente, pida a los participantes que compartan su variante de la rayuela o un juego tradicional similar que se practique en su país (10-15 minutos). • Reflexione: Conceda un par de minutos a los participantes para que reflexionen y discutan las similitudes y diferencias entre las variaciones del juego. A continuación, dedique 10-15 minutos a reflexionar colectivamente sobre las siguientes cuestiones: • o ¿Cuál es el efecto del deporte en la cultura? • o ¿Cuál es el efecto de la cultura en el deporte? • o ¿Cuáles son algunos de los aspectos interculturales del deporte? • o Si lo desean, pueden hablar de las capas sobre las que han reflexionado en la primera parte, si han identificado algún prejuicio hacia ellas (como Donkey saca conclusiones sobre los Ogros: «apestan», «no a todo el mundo le gustan las cebollas», etc.). Dado que puede tratarse de información delicada y que no todo el mundo se sienta cómodo hablando de ello, este tema es opcional.
Links/fuentes externas	Shrek onion clip https://www.youtube.com/watch?v=zUQ9bjBfiRk Rayuela https://www.youtube.com/watch?v=Q5efIbt30Cg

Actividad 2

Titulo de la actividad	El Cienpies
Objetivo	- Presentar la idea de la educación a través del deporte. - Destacar las diferencias entre la educación a través, por y para el deporte. - Mejorar las capacidades de colaboración y comunicación. - Sensibilizar sobre la discriminación.
Resultados del Aprendizaje	• El ejercicio físico pretende llamar la atención de los participantes sobre la idea de la educación a través del deporte, ilustrando la distinción entre la educación para, por y a través del deporte. • La actividad servirá también de vehículo para plantear el tema de los prejuicios.
Duración	~35-40 minutos
Materiales/equipamiento neccesario	• - Pañuelos o bufandas - los que sean necesarios según el número de participantes.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	• - Un espacio seguro para realizar la actividad en función del tamaño del grupo. • - Rotafolios y rotuladores.
Descripción de la actividad	Preparacion: • Marca el espacio de la actividad (si es necesario). • Prepara las bufandas para los equipos. • Explique las reglas y hágalas constar claramente o colóquelas en un rotafolio. • Prepara las preguntas para el informe. • Preparar al árbitro. 1ª fase - Juego individual: Cada persona recibirá un pañuelo o bandana, y su tarea consistirá en quitárselo a los demás participantes sin perder el suyo. Las bandanas deben estar metidas en los pantalones por detrás de cada persona, con al menos la mitad visible para que los demás puedan cogerla. El juego puede jugarse como calentamiento (5 minutos). 2ª fase - juego en equipo: si es posible, separe sus grupos en equipos de 4 personas idealmente. Presente a un árbitro encargado de supervisar la correcta realización del ejercicio y de atribuir los puntos. Informe a los equipos de que deben actuar como un ciempiés, cada uno agarrado al jugador que tiene delante y moviéndose juntos como un equipo. Su objetivo es robar la bufanda que lleva el último miembro del equipo o equipos rivales. Los puntos y las victorias sólo cuentan si las cadenas de personas permanecen intactas. Juega durante unos 10 minutos. 3ª fase - juego por equipos con un giro: tras un breve descanso, en el que cada equipo puede tomarse su tiempo para elaborar estrategias que les permitan ganar, se les invita a jugar de nuevo. Sin embargo, esta vez el árbitro tiene que discriminar abiertamente a uno o varios equipos. Esto puede adoptar muchas formas diferentes, como hacer gestos discretos a los otros equipos, como chocar los cinco, mientras se ignora al equipo perjudicado, conceder puntos al equipo favorecido por animar a los demás y por espíritu de equipo, o restar puntos al equipo discriminado por diversas razones. El papel del árbitro debe asignarse a alguien que pueda mantener el carácter durante todo el ejercicio, haciéndolo realista. Se debe pasar gradualmente de la imparcialidad a favorecer claramente a algunos equipos y perjudicar a otros. Juega otros 10 minutos.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	Informe y reflexión: Dado que este ejercicio requiere una cierta inversión emocional, debe haber tiempo suficiente para que los participantes -especialmente los del equipo discriminador- salgan del personaje y se relajen. Tras el ejercicio, dedique algún tiempo a debatir lo que han aprendido los participantes y cómo creen que se aplica a sus propias vidas y comunidades. Pregúntales también por sus sentimientos durante el ejercicio, si consiguieron trabajar juntos y cómo lo hicieron, qué problemas encontraron, cómo se sintieron los jugadores ante la discriminación o el favoritismo al que se enfrentaron, etc. (unos 15 minutos).

Conclusiones

Durante este módulo introductorio del Currículo Educativo para entrenadores y monitores deportivos que ya trabajan o están interesados en trabajar con poblaciones inmigrantes e incluirlas en sus actividades deportivas, los alumnos han tenido la oportunidad de familiarizarse con la metodología de la Educación a través del Deporte y los principios que guían la filosofía de este Currículo y del proyecto CTS en su conjunto. Por supuesto, la metodología ETS también puede ser utilizada y ampliada por los alumnos y sus organizaciones para enseñar valores importantes y habilidades para la vida a sus beneficiarios a través del deporte. Además, repasamos algunos aspectos básicos de las habilidades generales de los entrenadores, que puede que los alumnos ya conozcan, pero que es importante recordar regularmente, y también «arañamos la superficie» de lo que implica la realización de actividades deportivas con inmigrantes y refugiados.

Quiz

Pregunta 1 - Cuando un entrenador se centra únicamente en mejorar el rendimiento físico de los deportistas, eso se denomina:

a. Educación por el deporte
b. Educación a través del deporte
c. Educación para el deporte
d. Ninguna de las anteriores

Pregunta 2 - Un entrenador puede asumir múltiples roles cuando entrena, como los de profesor, mentor y organizador.

a. Verdadero

b. Falso

Pregunta 3 - Un entrenador puede actuar como fuente de motivación para sus deportistas, mediante:

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

a. fijarse objetivos

b. autoevaluarse

c. no castigar el fracaso

d. proporcionar comentarios constructivos a los deportistas

e. todas las anteriores

f. ninguna de las anteriores

Pregunta 4 - Uno de los retos más importantes a la hora de llevar a cabo actividades deportivas con poblaciones inmigrantes es el idioma.

a. Verdadero

b. Falso

Pregunta 5 - ¿Cuáles son los rasgos distintivos de un entrenador integrador?

a. Comprensión de los prejuicios

b. Compromiso

c. Inteligencia emocional

d. Todas las anteriores

e. Ninguna de las anteriores

Saber más

Resources for using sport in work with refugees by sportanddev.org

Referencias

Andonova, D., Acs, M., Holmes, D. (2013). *MOVE & LEARN. Training manual for non-formal Education through Sport and physical activities with young people*. International Sport and Culture Association. Retrieved from https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf. Accessed on 31/01/2024.

Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, *57*(1), 71-90.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Brander, P., De Witte, L., Ghanea, N., Gomes, R., Keen, E., Nikitina, A., Pinkeviciute, J. (2020). *COMPASS Manual for human rights education with young people.* 2nd edition, updated in 2020. Council of Europe. Available at https://www.coe.int/en/web/compass. Accessed on 31/01/2024.

Building Healthy Communities, Changing Opportunities Project. (2019). *What is Education Through Sport?.* Retrieved from https://sportlearning.eu/education-through-sport/. Accessed on 18/12/2023.

Douge, B. (2012). Coaching Styles and Skills. In Pyke, F. (2012). *Coaching excellence*. Human Kinetics.

Flores-Aguilar, G., Hinojosa-Alcalde, I., Hofmann, H., Garcia, J., Llerena, A., Nuber, V., Llanes, M., Rillo-Albert, A., Serra Payeras, P., Solanas, J., Soler Prat, S. (2023). *FUTURE ++ Sport and Social Inclusion: Future for Children ++*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/376716848_FUTURE_Sport_and_Social_Inclusion_Future_for_Children. Accessed on 17/01/2024.

Friesen, W. (2017). *Coaching: Our Tool to Help People Reach Their Full Potential*. Mailing Systems Technology. Retrieved from https://mailingsystemstechnology.com/article-4178-Coaching-Our-Tool-to-Help-People-Reach-Their-Full-Potential.html. Accessed on 06/02/2024.

Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, *11*(4), 1-7.

Hartmann, D., & Kwauk, C. (2011). Sport and development: An overview, critique, and reconstruction. *Journal of sport and social issues*, *35*(3), 284-305.

Hinch, W. (2016). *10 really effective ways to motivate your sports team*. Pitcher. Retrieved from https://blog.pitchero.com/10-really-effective-ways-to-motivate-your-sports-team. Accessed on 06/02/2024.

Jespersen, E. (2009). 17. Education through sport: Towards recognition of popular practice. *Sport, Ethics and Philosophy*, *3*(3), 426-440.

Knappe, F., Colledge, F., & Gerber, M. (2019a). Impact of an 8-week exercise and sport intervention on post-traumatic stress disorder symptoms, mental health, and physical fitness among male refugees living in a Greek refugee camp. *International journal of environmental research and public health*, *16*(20), 3904.

Knappe, F., Colledge, F., & Gerber, M. (2019b). Challenges associated with the Implementation of an exercise and sport intervention program in a Greek refugee camp: a report of professional practice. *International journal of environmental research and public health*, *16*(24), 4926.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Mallett, C. (2012). Roles and Responsibilities of the Coach. In Pyke, F. (2012). *Coaching excellence*. Human Kinetics.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Martens, R. (2012). *Successful Coaching* (4th Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2000). *Training Manual. Connection of Theory with Action*. 2nd edition, Komotini: ΑΛΦάΒΗΤΟ. [In Greek].

Morela, E., Elbe, A. M., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2019). Sport participation and acculturative stress of young migrants in Greece: The role of sport motivational environment. *International journal of intercultural relations*, *71*, 24-30.

MOVE Beyond project. (2019). *Barriers and future opportunities for sport and non-sport organisations to use sport and physical activities for inclusion of refugees Results of a stakeholder consultation in the MOVE Beyond project*. Retrieved from https://irts.isca.org/pdf/MOVE_Beyond_Barriers_and_Future_Opportunities.pdf. Accessed on 26/01/2024.

Patsiaouras, A. (2015). *ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ* [Chapter]. In Patsiaouras, A. 2015. *Η προπονητική της πετοσφαίρισης* [Undergraduate textbook]. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/3217

Psychology Today (n.d.). *Motivation*. Online article retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/basics/motivation. Accessed on 06/02/2024.

Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, *8*(7), a029694.

Schwenzer, V. (2016). *Equal access for migrant volunteers to sports clubs in Europe. A base-line study.* European Sport Inclusion Network. Retrieved from https://sportinclusion.net/files/ESPIN_Baseline_Study_Equal_access_for_migrant_volunteers_to_sports.pdf. Accessed on 19/01/2024.

Smith, R., Spaaij, R., & McDonald, B. (2019). Migrant integration and cultural capital in the context of sport and physical activity: A systematic review. *Journal of international migration and integration*, *20*, 851-868.

Sport Inclusion Network (SPIN) – Involving migrants in mainstream sport institutions. (2012). *Inclusion of Migrants in and through Sports; A Guide to Good Practice.* Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos/Agenda_Europeia_Migracoes/Documentos/inclusion_in_sport_guidelines.pdf. Accessed on 02/02/2024.

Tziortzis, S. (1992). *Training of Classic Sport Cross-Country Races*. Athens: Αυτοέκδοση [in Greek].

United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), International Olympic Committee (IOC) and Terre des hommes organisation (Tdh) (2018). Sport for Protection Toolkit: Programming with Young People in Forced Displacement Settings. Retrieved from https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Olympic-Refuge-Foundation/Sport-for-Protection-Toolkit-LowRes.pdf. Accessed on 10/01/2024.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Module 2 - Educación en derechos humanos y deporte en entornos culturalmente diversos

OBJETIVO: Este capítulo proporcionará al lector conocimientos básicos sobre los derechos humanos, el deporte, la actividad física y la educación, especialmente la no formal e informal. Además, se ofrecerán aportaciones prácticas procedentes de organizaciones activas a nivel de base sobre el potencial del deporte como herramienta de cambio social en entornos culturalmente diversos.

Objetivos del Aprendizaje:

Tras completar este módulo, los alumnos habrán:

✓ adquirido una comprensión básica de los derechos humanos, la educación, el deporte, la actividad física y los juegos,

✓ adquirido conocimientos sobre el análisis de las relaciones entre los derechos humanos, el deporte, la actividad física, los juegos y la sociedad,

✓ sido capaces de reflexionar sobre el potencial del deporte como herramienta de cambio social en entornos culturalmente diversos..

Introducción

El deporte es un fenómeno complejo y global en una sociedad compleja y global. Por lo tanto, refleja y reproduce muchas tendencias más amplias, a la vez que implica a un amplio abanico de personas y organizaciones que tienen objetivos y alcances muy diversos (locales, regionales, nacionales e internacionales). Potencialmente, puede ser una herramienta para promover el cambio social y generar muchos beneficios para individuos, grupos, comunidades y, en general, también para la sociedad en su conjunto: pero ¿es siempre así? ¿Cómo puede alcanzarse este objetivo?

La diversidad cultural forma parte cada vez más de nuestra vida cotidiana, en todos los rincones del mundo. Todos los días interactuamos con un amplio abanico de personas heterogéneas por sexo, género, edad, religión, forma corporal, nacionalidad, etcétera. Por ello, cada vez es más necesario encontrar puntos en común. Desde muchas perspectivas, actividades como el deporte, la actividad física, los juegos, las artes y las artes culinarias pueden resultar útiles para unir a las personas y promover el diálogo intercultural y el entendimiento mutuo. ¿Cómo aprovechar este potencial?

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Tras ofrecer una visión general de los derechos humanos, el capítulo analizará la compleja dimensión del deporte y proporcionará aportaciones prácticas útiles sobre cómo aprovechar plenamente su potencial para avanzar hacia el desarrollo de la sociedad.

Unidad 2.1 Educación de los Derechos Humanos

Objetivo	- Para tener un conocimiento básico de los derechos humanos.

Todos los miembros de la familia humana son iguales en dignidad e importancia, y tienen un conjunto inalienable de derechos humanos, basados en la libertad, la justicia y la paz, sin ningún tipo de discriminación, independientemente del territorio en el que residan o del que procedan. Partiendo de este preámbulo, la Declaración Universal de los Derechos Humanos fue aprobada por las Naciones Unidas (el principal organismo internacional destinado a proporcionar al mundo la paz y la cooperación entre las naciones, las poblaciones y los pueblos) en 1948, inmediatamente después de la Segunda Guerra Mundial, una de las páginas más oscuras de la historia del ser humano. La Declaración es la principal referencia para los derechos humanos en todo el mundo: los derechos humanos están conectados, son igualmente importantes y deben considerarse como un todo. Resulta difícil explicar en términos sencillos un concepto tan complicado como el de los "**correctos**"; puede considerarse **un conjunto de normas que rigen el funcionamiento de la sociedad y la democracia**: estas normas dictan lo que está permitido y lo que está prohibido, proporcionan, definen o reducen las libertades de los individuos y de todos los actores activos en la sociedad.

Es difícil resumir el contenido de la **Declaración Universal de Derechos Humanos** en el contexto limitado de este Plan de Estudios. No obstante, el Documento destaca los *los derechos a la vida, la libertad, la seguridad, la igualdad de trato ante la ley y en la participación de la vida pública y política, la intimidad, la propiedad privada, el honor, la reputación, la nacionalidad, la circulación, la asociación, entre otros*. Protege contra cualquier tipo de trato inhumano, el uso arbitrario de la fuerza y cualquier injerencia en la libertad y el disfrute de los derechos humanos. El Documento también incluye expresamente la *libertad de pensamiento, opinión, religión, expresión, reunión, asociación*. No se permite la discriminación por ningún motivo (edad, religión, nacionalidad, idiomas, capacidad corporal y cualquier otra característica de la persona). Toda persona tiene derecho a trabajar, a acceder a un salario igual, al descanso y al ocio, y a alcanzar un nivel de vida adecuado, que incluya vivienda, alimentación, vestido, asistencia médica, servicios sociales y apoyo a la paternidad. Toda persona tiene derecho a *derecho a la educación* y a disfrutar de los resultados del desarrollo científico y tecnológico. Toda persona tiene también derecho a *buscar y disfrutar en otros países de asilo frente a la persecución o cualquier violación de los derechos humanos universales*. En cualquier caso, no podrá invocarse en caso de persecución derivada de

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

delitos no políticos o de actos contrarios a los propósitos y principios de las Naciones Unidas. Obviamente, todo ser humano tiene también muchos deberes y responsabilidades, como respetar la ley, el planeta y los derechos de otras personas.

Muchos de estos derechos también pueden relacionarse con el deporte, la actividad física y los juegos. Por ejemplo, la salud, la socialización, la educación, la asociación, etc. son derechos humanos innatos que también pueden alcanzarse y lograrse mediante el deporte y el ejercicio físico.

Son muchas las condiciones previas necesarias para que todos los miembros de la familia humana puedan disfrutar plenamente de sus derechos humanos: la concienciación es quizá la más significativa. Por lo tanto, es importante difundir ampliamente y poner de relieve la importancia de esta declaración de derechos humanos, así como la trascendencia de actuar en consecuencia, y no quedarse sólo en el plano simbólico.

Unit 2.2 Deporte y Cambio Social

Objetivo	• Analizar la relación entre el deporte, la actividad física, los juegos, la sociedad y los derechos humanos. • Analizar las diferentes dimensiones del deporte, la actividad física y los juegos.

Como ya se ha dicho, vivimos en una sociedad compleja y el deporte puede considerarse sin duda un fenómeno social complejo. Diferentes organizaciones utilizan el deporte como herramienta para alcanzar un abanico de objetivos profundamente heterogéneo: algunas están interesadas en competir, otras tienen en cuenta los beneficios para la salud, algunas ponen más énfasis en el valor agregativo y otras se sienten atraídas por el mercado económico. Al mismo tiempo, cada persona puede encontrar diferentes motivos y beneficios en la participación en programas de deporte y actividad física. Es difícil trazar una definición clara y universal del deporte y la actividad física, sobre todo porque existen diversos puntos de vista a lo largo de un continuo.

De hecho, es posible identificar una lista de conceptos que sin duda están presentes en el deporte. Identificaremos seis elementos y variables que están presentes en el deporte, presentados a continuación por orden alfabético:

- ✓ **Competición:** tiene en cuenta puntuaciones y clasificaciones.
- ✓ **La educación se centra en tres elementos principales:** aprender a practicar un deporte, mejorando las habilidades y la técnica; la educación física; adquirir nuevos conocimientos a través de la educación no formal.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

✓ **Diversión y ocio:** jugar, divertirse, disfrutar con amigos y compañeros.

✓ **La salud** está relacionada con el ejercicio físico, el bienestar del cuerpo y un estilo de vida saludable.

✓ **La participación en el deporte es una forma de ciudadanía activa:** mediante el respeto de las reglas, los árbitros, los competidores, los perdedores y los ganadores, los deportistas desarrollan competencias cívicas.

✓ **La socialización está relacionada con la dimensión agregativa del deporte:** hacer nuevos amigos, compartir experiencias y sentimientos, aumentar las habilidades sociales, mejorar la vida social.

Una vez más, estamos hablando de elementos situados a lo largo de un continuo, pero existe una correlación entre estas dimensiones y su impacto en la sociedad, así como con muchos derechos humanos universales relevantes: subrayando una u otra dimensión, el resultado de un proyecto basado en el deporte puede ser muy diferente. El mismo acontecimiento/proyecto deportivo también puede proporcionar resultados diferentes a distintos niveles (por ejemplo, para los individuos, los grupos, la sociedad y los territorios: imaginemos un maratón).

¿Cómo se relacionan estos elementos con la realidad? Reflexionaremos sobre cinco **elementos del deporte**: el juego, la temporada regular, el entrenamiento, el «campeón», la clase de actividad física en las escuelas y las razones para participar en actividades deportivas regulares y en programas deportivos.

Durante el partido, puede ser importante ganar, divertirse, jugar bien para el equipo o respetar a los árbitros, las reglas, los compañeros de equipo y los competidores. Pensando en la temporada regular, puede ser importante participar en campeonatos y torneos, obtener buenos resultados y posiciones relevantes en las clasificaciones finales, formar parte de un grupo (compañeros de equipo, clubes...), disfrutar y pasarlo bien, estar físicamente activo de forma regular y mejorar diversas habilidades. El entrenamiento puede ser relevante para estar físicamente activo y mejorar el propio rendimiento, para disfrutar de los amigos y pasar tiempo de calidad, para mejorar la(s) propia(s) técnica(s), táctica(s) y capacidades/habilidades, así como para tener una buena comunicación con entrenadores, compañeros de equipo y cualquier otra persona involucrada. Además, un «campeón» puede percibirse de diferentes maneras: un ganador, un atleta que rinde de forma espectacular y atractiva, un punto de referencia y apoyo para los compañeros de equipo, un atleta con un rendimiento físico-atlético extraordinario y/o unas habilidades técnicas extremadamente desarrolladas.

Mirando más ampliamente a la sociedad, hay muchas razones que pueden llevar a participar en programas deportivos; por ejemplo, hacer nuevos amigos, seguir un estilo de vida saludable, divertirse, alcanzar el éxito en el campo o aprender a practicar una disciplina deportiva. También hay diferentes valores que producen las clases de actividad física en la escuela, como desarrollar

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

el cuerpo y la mente, completar lecciones que enseñan diferentes conjuntos de valores (por ejemplo, disciplina, tolerancia, respeto), hacer que la escuela sea más divertida y atractiva, ser físicamente activo de forma regular, reforzar las amistades y la cohesión del grupo-clase, o desarrollar la iniciativa, la autoestima y el espíritu competitivo.

Los elementos seleccionados pueden considerarse como ejemplos y podrían añadirse muchas otras dimensiones a cada ítem. El punto clave es considerar las múltiples dimensiones existentes entre los derechos humanos, el deporte, la actividad física y la sociedad.

Unit 2.3 Deporte y Diversidad Cultural

Objetivo	✓ ✓ Proporcionar a los alumnos información práctica sobre cómo utilizar el deporte como herramienta de cambio social y educación de base, en un entorno culturalmente diverso.

Todos los miembros de la familia humana tienen muchos puntos en común, como la igualdad ante la ley o el mayor conjunto de sentimientos y necesidades básicas, pero también diferencias: por ejemplo, la edad, la religión, el sexo, la forma del cuerpo y la capacidad del propio cuerpo, el color de la piel, la ciudadanía, la situación jurídica, etc. Vivimos en una sociedad compuesta por personas de distintos orígenes que conviven juntas, donde todos los miembros de un grupo determinado tienen algunos puntos en común pero también diferencias. Algunos fenómenos tienden a dividir a la gente (por ejemplo, las lenguas habladas), mientras que otros pueden reunirla fácilmente: por ejemplo, el arte (donde la tendencia a no tener reglas permite a cualquiera expresarse), el deporte (mediante reglas estándar, cualquiera puede participar) o la dimensión culinaria (partiendo de la misma necesidad/instinto, se creó una gran variedad de alimentos y platos en todo el planeta).

Al mismo tiempo, conviene subrayar que el deporte no es inclusivo, educativo y accesible «por naturaleza». A partir de una investigación periodística basada en la investigación documental, el análisis de buenas prácticas, visitas de estudio, reuniones y entrevistas en diferentes ciudades (incluidas Trieste, Milán, Verona, Roma, Turín y Florencia) y con diferentes partes interesadas activas en el deporte, el cambio social, la educación, la juventud y las actividades de base, elaboraremos un mapa con algunas aportaciones sobre cómo utilizar el deporte como herramienta de cambio social y educación en derechos humanos en las relaciones con personas de diferentes orígenes culturales. Los contenidos se proporcionarán partiendo de un análisis DAFO adaptado a este contexto.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

NIVEL SOCIAL: OPORTUNIDADES Y AMENAZAS

- ✓ El deporte puede considerarse un fenómeno social. Refleja y reproduce muchos fenómenos sociales más amplios, algunos de los cuales pueden considerarse positivos (como el sentimiento de unión, de socialización, etc.), mientras que otros pueden considerarse negativos (como el racismo, la discriminación, el dopaje, el blanqueo de dinero, etc.). Evidentemente, tiene muchos efectos indirectos y conexiones con otros ámbitos de la sociedad, como por ejemplo la educación; el deporte puede resultar una herramienta útil a la hora de promover el desarrollo de capacidades, actitudes, conocimientos y competencias de diferentes maneras (educación formal, informal, no formal o profesional).
- ✓ Toda política exitosa debe basarse en la cooperación intersectorial (y transfronteriza): esto significa que, mientras se trabaja en el deporte, es necesario estar al tanto de lo que sucede en otros sectores de la sociedad, así como alinearse con los esfuerzos de otras partes interesadas (por ejemplo, el sector público o las ONG).
- ✓ Intente encontrar socios, aliados y personas dispuestas a ayudarle, que también podrían estar implicados/empleados en otros sectores, organizaciones y entornos. Otras partes interesadas pueden enriquecer tus proyectos con competencias, actitudes, experiencias y conocimientos relevantes. En muchos casos, las personas con formación deportiva trabajan en diferentes sectores (por ejemplo, pueden ser médicos, políticos, profesores, periodistas....): intenta identificarlas, ya que pueden ser de gran ayuda. Es importante formar equipos y ofrecer a sus miembros diferentes oportunidades de formación y educación.

- ✓ También es importante **trabajar con voluntarios**. Asegúrate de ayudarles a desarrollarse como personas, ciudadanos y profesionales, así como colaboradores ideales para la actividad. Compruebe sus expectativas, capacíteles sobre sus tareas, asegúrese de que son interesantes y realizables, compruebe sus progresos y evalúe con ellos sus experiencias.

- ✓ Para mejorar el alcance de las actividades, sea consciente de que las **actividades de comunicación, difusión y sensibilización son importantes**. Estar dispuestos a trabajar con medios de comunicación, antiguos y nuevos, locales o nacionales, convencionales o temáticos, privados y públicos. Estar dispuesto a ser flexible y creativo: además, los clubes y organizaciones activos en competiciones deportivas de élite pueden tener interés en ser inclusivos y generar oportunidades para personas procedentes de grupos vulnerables, desfavorecidos o minoritarios: cuanto mayor sea la base, mayores serán las posibilidades de encontrar nuevos campeones y aumentar el nivel; cuanto mayor sea el público, mejor será el impacto de los acontecimientos deportivos. Además, los clubes deportivos de élite a menudo cuentan con RSC o Fundaciones activas en iniciativas de «deporte para el desarrollo». Por lo tanto, cuando sea posible, también puede ser una buena idea contar con campeones deportivos de élite como testimonios o portavoces. Al hablar de sensibilización, hay que tener en cuenta la perspectiva a largo plazo: en este marco, los jóvenes son un grupo objetivo crucial, ya que en ese periodo se desarrolla la personalidad, se adquieren muchos hábitos «a

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

largo plazo» y el impacto de estas actividades será visible también en el futuro: los jóvenes líderes de hoy serán los líderes de mañana.

Ser conscientes de que el deporte puede ser una excelente manera de implicar a un amplio abanico de seres humanos, sorteando muchas barreras relevantes, como el idioma. Esto significa que el deporte puede aportar un valor añadido a la actividad de las organizaciones y partes interesadas activas en diferentes sectores: por ejemplo, la ayuda humanitaria, especialmente en relación con los inmigrantes, los refugiados o los solicitantes de asilo, así como la educación y el sector social en general, como la reinserción de las personas tras su detención en prisión.

- NIVEL DEPORTIVO: OPORTUNIDADES Y AMENAZAS

El deporte es un sector complejo y amplio, a veces es difícil trazar una frontera precisa con la actividad física, los juegos u otro tipo de actividades de educación no formal e informal. Compromete a las personas a muchos niveles (físico, emocional, intelectual, social....) y puede tener diferentes expresiones (como deporte de élite, de base y muchas variantes intermedias), que pueden estar más o menos organizadas (desde la competición oficial organizada por instituciones deportivas hasta el juego informal en un parque). Cualquier individuo/grupo/organización puede tener diferentes motivos para practicar deporte: a unos les pueden parecer más interesantes las competiciones, a otros la diversión, a otros la socialización, a otros la educación, etcétera. Merece la pena subrayar que todos los miembros de un grupo dado, además de algunas dimensiones, pueden ser muy diferentes (por ejemplo, los jóvenes refugiados varones pueden tener diferentes nacionalidades, edades, actitudes hacia el deporte, personalidades, necesidades, etc).

- ✓ El primer paso es ser consciente de que estamos trabajando con personas, ya sea entre los miembros de tu equipo, tus socios o tu(s) grupo(s) objetivo(s). Cada individuo es una combinación de muchas características: un buen punto de partida es intentar comprender las diferentes necesidades y expectativas a la hora de acercarse al deporte y la actividad física. Ten en cuenta que todos los miembros de la familia humana tienen muchas similitudes (necesidades de amistad, de ser aceptado, de disfrutar del deporte...) pero también algunas diferencias; por ejemplo, el horario de las actividades a lo largo del día o la dieta nutricional o la ropa utilizada según la situación. Además, ten en cuenta que las personas que pertenecen a un mismo grupo social pueden tener hábitos diferentes. Asegúrese de crear adecuadamente calendarios, horarios y actividades, así como un entorno seguro y fácil de usar, en el que todos se sientan cómodos participando. Considere que también las actividades no organizadas e informales pueden tener un buen potencial. Establezca objetivos adecuados, haga planes para evaluar el proceso. Sé flexible, perseverante y paciente: cada persona tiene un timing diferente y puede seguir caminos distintos para llegar a los resultados esperados.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- ✓ Pensar con originalidad también es un buen enfoque, así como utilizar modelos de éxito ya existentes. Si pensamos en el deporte en relación con la inclusión de inmigrantes y refugiados, a menudo imaginamos actividades como el fútbol, los deportes de equipo en general, el atletismo. Al mismo tiempo, si imaginamos un grupo de migrantes de determinados países, podemos imaginar deportes como el críquet o el tenis de mesa. Si nos fijamos en los flujos migratorios actuales, procedentes de países como Ucrania o Rusia, podría haber potencial también en otros deportes, incluidos los deportes de invierno o sobre hielo o actividades de natación sincronizada. Asegúrese de aprovechar las muchas oportunidades que ofrecen los espacios públicos y las tecnologías: en muchos casos, estos elementos pueden reducir costes y mejorar el impacto de sus proyectos. Intenta ser sostenible, tanto desde el punto de vista organizativo como medioambiental.
- ✓ Una persona sola rara vez puede marcar la diferencia. Pero, al mismo tiempo, la clave del éxito en muchos proyectos está relacionada con las personas implicadas: asegúrate de contar con personas motivadas y caracterizadas por valores y planteamientos similares a los tuyos. Además, ten en cuenta que pueden aportar al equipo muchas competencias, actitudes, conocimientos y habilidades relevantes y necesarias para el éxito de tus actividades. En este marco, la formación oficial y la experiencia previa sobre el terreno pueden ser útiles, así como el entusiasmo y la actitud proactiva. Esté dispuesto a aprender de su experiencia, así como de los modelos y estrategias probados por otras partes interesadas u organizaciones activas en ámbitos similares..
- ✓ Reconoce que marcar la diferencia aunque sólo sea para una persona ya es un gran logro. Sé consciente de que a veces puedes fracasar: no tengas miedo de cometer errores, haz todo lo posible por repararlos cuando se produzcan y aprende todo lo posible del proceso. Sé valiente, sé proactivo, crea planes para evaluar las actividades.

El comentario final puede ser subjetivo: sé tú mismo, sé amable, sé educado, sé respetuoso, cree en ti mismo y conoce tus límites. Pero, sobre todo, diviértete, sonríe y haz que todos lo pasen bien.

Actividades

Actividad 1

Título de la actividad	Los derechos humanos juegan juntos
Objetivo	• sensibilizar a los participantes sobre los diferentes derechos humanos universales • realizar una actividad para romper el hielo, de calentamiento y/o de conclusión

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Resultados del Aprendizaje	• aprender y reflexionar sobre los derechos humanos universales • formar parte del equipo
Duración	Desde 10 minutos hasta que se requiera
Materials/equipment needed	- pequeñas hojas de papel - una bandera / bufanda / trozo de tela - un espacio abierto
Descripción de la actividad	- Selecciona una lista de derechos humanos universales de la Declaración en una cantidad correspondiente a la mitad de los participantes. - Imprime una hoja/derecho humano en 2 copias de distinto color (o añadiendo símbolos diferentes para diferenciar las versiones). - Dobla las hojas y pide a los participantes que elijan una al azar. - Divide dos equipos según el color: los dos equipos deben tener el mismo número de miembros, cada persona representará un derecho humano diferente, cada equipo debe estar compuesto por los mismos derechos humanos. - Dales tiempo para que cada miembro del equipo lea los derechos humanos al equipo. - Alinea los dos equipos frente a los otros, con pocos metros de distancia. Ordena a los participantes según el número concreto de derechos humanos. - Colócate en el centro sosteniendo la bandera. - Pide un derecho humano: los dos jugadores del equipo correrán hacia ti, tendrán que coger la bandera y devolverla a su equipo sin ser tocados por el adversario. Un equipo gana un punto cuando el jugador devuelve la bandera, o cuando el jugador toca al adversario mientras lleva la bandera hacia su equipo. - Juega durante el tiempo necesario para crear un ambiente enérgico, asegúrate de que los participantes entienden que existen diferentes derechos humanos, que son igual de importantes y que es necesario garantizarlos simultáneamente, al igual que los miembros del equipo son diferentes, igual de importantes y es necesario jugar juntos.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	Puedes cambiar el juego (también pueden jugar al fútbol o a cualquier otro deporte), también puedes utilizar estos equipos y hacer que los participantes jueguen al final de la actividad.

Actividad 2

Título de la actividad	Deporte y Sociedad
Objetivo	• Analizar la relación entre deporte, actividad física, juego, sociedad y derechos humanos. • Analizar las diferentes dimensiones del deporte, la actividad física y los juegos.
Resultados del Aprendizaje	• Sensibilizar a los participantes sobre las diferentes dimensiones del deporte, la actividad física y los juegos. • Concienciar a los participantes de que, según se centre la atención en una dimensión específica, el resultado puede ser diferente.
Duración	35’ a 1h30’
Materiales/equipamiento necesario	Idealmente un PC con proyector / pantalla Diapositivas de presentación de la Unidad 2.2
Descripción de la actividad	- Marque diferentes esquinas del espacio con números del 1 al 6. - Presente a los participantes las diapositivas, una por una, y pídales que hablen sobre la naturaleza del juego, la temporada regular, el entrenamiento, el «campeón», las clases de actividad física en las escuelas y las razones para practicar actividades deportivas regulares y programas deportivos. Tendrán que ir a la esquina marcada con su respuesta. Por ejemplo: «Las tácticas más importantes en el entrenamiento son: 1. Para estar físicamente activo y mejorar el rendimiento, 2. para disfrutar de los amigos y pasar tiempo de calidad, 3. para mejorar la técnica, la táctica y las habilidades, 4. para tener una buena comunicación con los entrenadores, los compañeros de equipo y cualquier otra persona que participe».

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	Puedes utilizar todas las diapositivas, saltarte algunas o añadir otras nuevas. Asegúrate de hacer una sesión informativa y reflexionar sobre las diferentes dimensiones del deporte.

Actividad 3

Título de la actividad	Deporte y diversidad cultural (Here I stand)
Objetivo	Proporcionar a los alumnos información práctica sobre cómo utilizar el deporte como herramienta de cambio social y educación a nivel de base, en contextos culturalmente diversos..
Resultados del aprendizaje	Sensibilizar a los participantes sobre alguna dimensión relevante de la utilización del deporte como herramienta de cambio social en relación con personas de orígenes culturalmente diversos.
Duración	Puede variar
Materiales/equipamiento necesario	- PC con pantalla o proyector - Prepara una lista de afirmaciones sobre diferentes aspectos relacionados con el tema, adecuadas para iniciar un debate. - Algunos ejemplos pueden ser: «Para dirigir una actividad deportiva inclusiva adecuada, es necesario ser experto en el deporte específico». «La compensación más importante para el voluntario es la sensación de ser útil». «Un modelo basado en la competición siempre es erróneo». «Todos los refugiados/migrantes tienen las mismas necesidades». «Todas las personas que pertenecen al mismo grupo religioso se comportan de la misma manera». «Es imposible reunir a personas procedentes de países que actualmente luchan entre sí». «Una sola persona puede marcar una gran diferencia».

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Descripción de la actividad	- Marca un lado del espacio con «totalmente de acuerdo» y el opuesto con «en desacuerdo». - Léeles las afirmaciones, una por una, y pídeles que se sitúen en la línea según su grado de acuerdo.

Conclusiones

Los derechos humanos universales, el deporte, la sociedad y la diversidad cultural son temas muy amplios, por lo que la visión de conjunto podría parecer genérica. Muchos de los elementos que aparecen en este capítulo se analizarán más detenidamente en otros módulos de este curso.

Quiz

Marque las afirmaciones verdaderas de la siguiente lista:

1. La Declaración Universal de los Derechos Humanos:

a. Sólo se aplica en los países de renta alta

b. Incluye todos los derechos de cada ser humano y prohíbe cualquier tipo de discriminación

c. Tiene 15 artículos

d. Se redactó después de la 2ª guerra mundial

2. Entre los derechos enumerados en la Declaración, se encuentra también:

a. El derecho a poseer un smartphone y 500 g de pan al día

b. El derecho al descanso

c. El derecho a la igualdad de acceso a las tecnologías

d. El derecho a una vivienda adecuada

3. Durante la formación, todos los miembros del equipo:

a. Tienen las mismas necesidades

b. Aprenden de la misma manera

c. Pueden obtener diferentes beneficios

d. Se sentirán cada vez más cómodos con el paso del tiempo.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

4. Al planificar una actividad deportiva, debes tener en cuenta que:

a. Los niños de ambos sexos deben jugar juntos.

b. Los inmigrantes tienen necesidades y actitudes similares.

c. Cada participante puede tener necesidades y expectativas diferentes.

d. Un modelo basado en la competencia siempre es erróneo.

5. Una actividad deportiva inclusiva de pleno éxito:

a. Produce un impacto positivo sólo en los participantes y en los grupos destinatarios.

b. Debe ser divertida para los espectadores.

c. Implica positivamente a todas las partes implicadas.

d. Es económicamente costoso.

Saber más

European Union approach to sport: https://sport.ec.europa.eu/

Human Rights Education, the Council of Europe approach: https://www.coe.int/en/web/compass

Thematic journalistic interviews and dossiers (in Italian language): https://www.rtvslo.si/radio-capodistria/trasmissione/173250734

United Nations approach on sport and development: https://www.sportanddev.org/sport-and-development/uns-perspective-sport-and-development

Universal Declaration of Human Rights: https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights

References

Saccone, A. (2009). The perception of sport among Junior volleyball players of Belgrade. *Fizička kultura (2010), vol. 64 iss.2*. pp 42 – 58. Retrieved from https://www.balcanicaucaso.org/content/download/48366/408898/version/1/file/Antonio_Saccone.pdf.

Saccone, A. (2010). The perception of sport among pupils of high school of Cluj Napoca. *Youth and Sport Conference, 2010 – Ljubljana*. Retrieved from https://www.fsp.uni-lj.si/mma/book_of_abstracts-b5_pop.pdf/2016042217125933/?m=1461337941.

Treccani Enciclopedia (n.d.). Definition of the word “right” (in Italian). Retrieved from https://www.treccani.it/vocabolario/diritto2/.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

United Nations (n.d.). *Universal Declaration of Human Rights.* Retrieved from https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Modulo 3 - Emplear la empatía en el diseño y la realización de actividades deportivas con inmigrantes

Objetivo: Una de las habilidades que uno puede adquirir para aumentar su competencia en el trabajo con poblaciones vulnerables es la empatía a la hora de diseñar e implementar actividades. El objetivo de este módulo es orientar sobre cómo establecer la comunicación a través del refuerzo positivo, la escucha y la resolución de problemas, realizando actividades que creen espacios para apoyar y compartir experiencias pasadas y deseos de quienes pueden no tenerlos, para luego construirlos o desarrollarlos.

Ser un tutor empático en la educación de inmigrantes implica comprender y abordar los retos y experiencias únicos a los que se enfrentan los inmigrantes. Implica escuchar activamente sus preocupaciones, validar sus emociones y proporcionar apoyo adaptado a sus necesidades individuales. Un tutor empático reconoce las barreras culturales, lingüísticas y socioeconómicas que pueden encontrar los inmigrantes y trabaja para crear un entorno de aprendizaje seguro e integrador. Estos entrenadores fomentan la confianza y la compenetración con sus deportistas, capacitándoles para superar los obstáculos y alcanzar sus objetivos educativos y deportivos. Además, un entrenador empático demuestra sensibilidad cultural, respeto y apertura, que son esenciales para establecer conexiones significativas y facilitar una comunicación eficaz. En general, ser un entrenador empático con los inmigrantes significa ir más allá de la enseñanza de habilidades y conocimientos; implica demostrar compasión, comprensión y solidaridad con los inmigrantes mientras navegan por las complejidades de la integración y el aprendizaje en un nuevo entorno deportivo.

Resultados del Aprendizaje:

Tras completar este módulo, los alumnos serán capaces de:

- ✓ Reforzar los comportamientos positivos y fomentarlos.
- ✓ Representar un modelo positivo que pueda expresar emociones.
- ✓ Crear un clima de motivación orientado a la escucha y que apoye la autonomía, las habilidades y las relaciones.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- ✓ Acoger momentos espaciales en los que los participantes puedan hablar de su situación y sus deseos y compartir su amor común por los deportes de equipo apoyándose mutuamente.

Introducción

Integrar a los inmigrantes a través del deporte requiere utilizar la empatía en la planificación y ejecución de estos eventos, porque el deporte tiene el poder de afectar e implicar a los aprendices.

Dado que el deporte es funcional a la socialización, el ocio, la salud, la integración y una mejor calidad de vida de los ciudadanos, es necesario destacar sus valores en su conjunto; valores que no se identifican con la mera competición, sino que se orientan hacia la inclusión, la unión, la tolerancia, el respeto de las normas y la no violencia. Un entrenador debe ser capaz de subrayar lo cruciales que pueden ser el deporte y la educación deportiva con respecto al hecho de que, antes de la competición deportiva, está el individuo.

El deporte simplifica los procesos de integración y favorece las oportunidades de socialización y de establecimiento de relaciones. También ayuda a crear redes, porque acerca sistemas y organizaciones que, de otro modo, tendrían dificultades para comunicarse o no mostrarían interés en hacerlo. Para las personas que, de un modo u otro, tienen un pasado doloroso de recordar o que nadie más comprendería, el deporte sirve a la vez de factor de atracción y de canal de comunicación emocional. El deporte es una herramienta vital también para los entrenadores, y su crecimiento ofrece una gran riqueza de materiales e ideales para promover la integración.

El deporte tiene un alto potencial de integración. La participación regular y seria de un entrenador tiene efectos en la vida social, el aprendizaje de idiomas, la escolarización, la salud e incluso la integración con el mundo laboral. El objetivo es aumentar la participación de la población de origen inmigrante en el movimiento y las actividades deportivas, con la convicción de que ello conducirá a una mejor integración en las estructuras sociales y a una mayor empatía por parte de los entrenadores que han experimentado lo que tienen en común personas de países lejanos.

Representar un modelo positivo que puede expresar sus emociones puede ser estimulante y motivador para las personas que han experimentado algo aterrador y están familiarizadas con emociones como la ira y la tristeza; puede darles la esperanza de llegar a ser alguien en el mundo del deporte. Para un entrenador, la conciencia de ser un «guía» reforzando los comportamientos

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

positivos y animándolos, explicando por qué un comportamiento es apropiado y otro no, creando un clima de motivación orientado a la escucha y apoyando la autonomía, las habilidades y las relaciones es también una fuente de sentimientos positivos, motivación y refuerzo.

Unidad 3.1 Comportamiento positivo y desarrollo de la resolución de problemas y la escucha activa

Objetivo	Reforzar los comportamientos positivos y alentarlos y desarrollar la resolución de problemas y el coaching..

Una de las herramientas más poderosas de que dispone un coach profesional es la **llamada escucha activa** (Bellometti, 2019), es decir, un esfuerzo voluntario del coach por «escuchar» no sólo con los oídos, sino con todo su ser. Además, es esencial tener una visión clara del coaching y, a través del estudio y la experimentación, desarrollar enfoques teóricos, metodologías, técnicas, objetivos y propósitos, para «ser» coach, en lugar de «hacer» coaching.

Para escuchar, primero hay que estar disponible hacia el otro, sea quien sea y cualquiera que sea el problema del que quiera hablar (obviamente dentro de los límites de una relación correcta y de la ética profesional). Por lo tanto, se requiere apertura mental para comprender, aceptar y no juzgar. El coach debe tener cuidado de no interrumpir a la otra persona para expresar sus propias ideas o dar consejos, indicaciones y soluciones que surgen de la experiencia del coach y no de la del aprendiz, que a menudo está elaborando y expresando sus propias ideas, sentimientos y motivaciones sobre el tema de la sesión.

Además, un coach que se dispone a ponerse totalmente a disposición del aprendiz debe dejar sus propios problemas y compromisos «fuera de la puerta», para garantizar una sesión eficaz en la resolución de un problema que la persona que tiene delante siente como importante y «omnipresente» en su situación actual. Muchas personas dan por sentada la capacidad de escucha, creyendo que escuchan simplemente porque oyen y entienden lo que se dice. ***Oír es una función sensorial, mientras que escuchar es una habilidad***. Entre los prerrequisitos de la escucha se encuentran la observación, la disposición y la atención al entorno (Bellometti, 2019). Cuando uno ha «puesto en práctica» estos prerrequisitos, puede llegar a las actitudes internas de la escucha. **Escuchar realmente a los demás no es un acto o una actitud pasiva**: toda la persona está implicada. Escuchar es otra forma de hablar.

Cuando hablamos de **escucha activa, contextual y empática**, utilizamos tres adjetivos que definen la escucha en las formas en que actúa el coach y que identifican diferentes aspectos: los que subyacen a la relación (contexto), los de una herramienta de escucha (activa) y los de una forma de ser (empática) de la propia escucha (Bellometti, 2019). En la escucha empática se escucha con los oídos, pero también, y este es el aspecto más importante, con los ojos y el corazón, se desarrolla empatía con los coaches, pero no se interpretan sentimientos, no se juzga

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

el comportamiento: no se participa emocionalmente, es decir, se desarrolla la empatía y no la simpatía o el compartir y la participación.

Escuchar es la base de la comunicación; para el coach, es lo primero que debe practicar, si quiere aprender a comunicar sin olvidar que no se puede conseguir escuchar a los demás si antes no se aprende a escucharse realmente a uno mismo. Descifrar las emociones y comprender cómo pueden influir en las relaciones con los demás, nos predispone a una escucha más auténtica y profesional.

Algunos principios que deben respetarse siempre son (Bellometti, 2019):

- ➢ **Atención al otro:** escuchar con todo el ser lo que dice el otro significa estar realmente presente y percibir, a través de las palabras y los gestos, la experiencia de la persona que tienes delante, su alegría y su dolor. Esta atención se llama EMPATÍA (etimológicamente «sentir en»). La empatía se refiere, por tanto, a ponerse realmente en sintonía con la otra persona, ver las cosas desde su punto de vista, prestar total atención a sus sentimientos, sin dejar de ser uno mismo, sin caer en la trampa de la implicación emocional.

- ➢ **Estar abierto a lo inesperado:** escuchar implica una aceptación no defensiva, o más bien incondicional, de todo lo que se dice, incluso de lo imprevisto; no es posible saber a priori lo que la otra persona va a decir, y no hay que tratar de predecirlo. No hay que mantener una actitud defensiva ante lo nuevo y lo que choca con la propia forma de pensar: una relación sólo se establece si se acepta que los demás vean y entiendan las cosas de otra manera.

- ➢ **Conocerse a uno mismo:** para poder aceptar al otro tal y como es, es imprescindible aceptarse primero a uno mismo, haber identificado las propias contradicciones interiores y los motivos de división, conocer la propia forma de ser (estado de ánimo, carácter, sensibilidad).

- ➢ **Conocer el propio estado:** la capacidad de escucha aumenta si se tiene un conocimiento explícito de las propias dificultades y si éstas se aceptan responsablemente. De lo contrario, el problema del interlocutor se suma al nuestro y se apodera de él.

- ➢ **Aceptar para superar:** no se puede ser verdaderamente capaz de escuchar a los demás y comprender su mensaje, sea cual sea, si antes no se es capaz de escuchar y aceptar lo que ocurre dentro de uno mismo.

La comunicación es una herramienta que utilizamos para ejercer nuestra influencia sobre los demás, provocar cambios en nuestras actitudes y en las de los demás, motivar a las personas que nos rodean y establecer y mantener relaciones con ellas. La comunicación es una parte vital de nuestra vida cotidiana, personal y profesional, y es una actividad social. Esta actividad social tiene lugar tanto verbalmente, a través del lenguaje hablado, la lectura y la escritura, como no verbalmente, a través del lenguaje corporal. Nos comunicamos porque tenemos la necesidad de

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

expresarnos, de ser comprendidos y de aprender de los demás. Es esencial intercambiar información y afecto con los demás.

Comunicación no verbal:

Muchos mensajes pueden comunicarse sin ser verbalizados. Una habilidad importante es «escuchar» las señales no verbales. El aspecto no verbal del proceso de comunicación es en gran medida inconsciente y menos susceptible de ser manipulado o enmascarado por el individuo.

La observación atenta puede revelar cuánta información puede transmitirse a través de la expresión facial. El tono de voz puede proporcionar pistas útiles a la hora de tratar con una persona en una situación difícil.

Un buen oyente presta atención a la intensidad, el ritmo, el timbre y el tono de voz y a las sutiles variaciones que éstos transmiten.

Nos comunicamos para sobrevivir. Podemos necesitar ayuda, saber algo vital o avisar a alguien. Aprendemos a vivir y a sobrevivir de otros seres humanos. Nos comunicamos para satisfacer la curiosidad. Pero también para establecer estructuras sociales. Para construir, para destruir, para cambiar, para mejorar.

En la dinámica del proceso de comunicación, se puede establecer un estado de ánimo positivo o negativo incluso sin pronunciar una palabra.

Fuente: https://www.battiamoilsilenzio.gov.it/progetto

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Unit 3.2 Compartiendo

Objetivo	• Ayudar a los alumnos a identificar cómo un comportamiento puede ser apropiado y otro no. • Enseñar a los alumnos a educar para el respeto en el deporte: respeto a las normas, respeto a las emociones de las personas que nos rodean y respeto a las experiencias de los demás.

El deporte es uno de los elementos más significativos en el desarrollo de las experiencias que los jóvenes necesitan para enfrentarse a la vida cotidiana. Sirve de guía instructiva que promueve el autodesafío.

En todo deporte, ya sea de equipo o individual, se construyen relaciones humanas basadas en el respeto, y esto se aplica tanto a los compañeros de equipo, el entrenador y otros miembros del personal, como a los adversarios. Llevar el uniforme del equipo, ser puntual a las citas, mostrar compromiso durante el entrenamiento o durante una competición, sentirse parte del grupo: son actitudes que se identifican en el concepto de respeto y que, precisamente por el valor que tienen, otorgan a la actividad física un papel central en el crecimiento saludable desde el punto de vista mental, psicológico y conductual (MECS, 2020b).

El deporte salva a los jóvenes, ¡y es verdad! Pone freno a una vida desordenada de excesos y frivolidades, que a menudo se llevan a cabo debido a un análisis descuidado de las consecuencias que acarrean.

Pero, ¿cómo se puede enseñar a alguien a mostrar respeto mientras practica un deporte?

Cuando se pronuncia la palabra «regla», se asocia automáticamente a algo estricto y aburrido, y en consecuencia la mente trata de rebelarse, de transgredir.

A través del juego, el deporte educa de forma natural a trabajar juntos por un proyecto común, anteponiendo la importancia del respeto a uno mismo y a los demás, sin sentirte invencible ante tus compañeros cuando eres mejor, o derrotado si eres más lento o cometes un error.

La competición inherente al deporte refuerza los valores de ética y disciplina, sacrificio y dedicación, demostrando ser un valor saludable que, junto con todos los demás, participa en la definición de «juego limpio». Practicar un deporte con juego limpio significa tener la oportunidad de conocerse mejor, de fijarse objetivos y alcanzarlos mediante el compromiso y la constancia, de integrarse con los demás e interactuar, de divertirse y demostrar las propias habilidades técnicas (MECS, 2020a).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Y es por ello que, si se asimila de esta manera, el deporte ofrece a los jóvenes la oportunidad de implicarse y crecer, aceptando tanto la victoria como la derrota como experiencias relevantes para enriquecer su bagaje personal y prepararse para convertirse en los adultos del mañana.

La empatía, además de ser la capacidad de ponerse en el lugar del otro, representa también la capacidad de comprender al otro sin perderse a sí mismo. Para los entrenadores, por tanto, la empatía se convierte en algo fundamental (Moruzzi, 2022) en el sentido de:

- ✓ Ser consciente de las emociones propias y ajenas.
- ✓ Aceptar las emociones de los demás.
- ✓ Mantenerse centrado en el objetivo (también con la ayuda del coach).
- ✓ Comunicarse de forma constructiva y propositiva para ayudarse a uno mismo (a través del diálogo interno) y a sus entrenados a mantener la concentración.
- ✓ Ser consciente de los momentos de competición y de su particular peso emocional.

Fuente: https://unsplash.com/it/foto/fotografia-in-scala-di-grigi-di-ragazzi-che-alzano-la-mano-mse1vdzZXjA

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Unidad 3.3 Crear un entorno propicio

Objetivo	• Crear un espacio en el que los alumnos puedan hablar de su situación y sus deseos y compartir su afición común por los deportes de equipo, apoyándose mutuamente.

Marco Tullio Tirone and David Livingston write in "Missionary Travels And Researches In South Africa" (1857, pp. 413):

"Cuando los inmigrantes llegan a Canadá, tienden a buscar formas de hacer amigos y formar parte de las comunidades en las que se asientan. Para algunos de ellos, la implicación en el deporte como atletas, entrenadores, participantes en actividades recreativas y como espectadores es importante para establecer conexiones con la comunidad, continuar con la actividad que disfrutaban antes de la inmigración y participar en estilos de vida saludables. El multiculturalismo es un marco político que se describe como el aprecio y la tolerancia de las diferencias y la aceptación de la diversidad y de la lengua, las costumbres y las identidades de los grupos étnicos. Según el marco del multiculturalismo, celebrar las costumbres individuales y la diversidad puede contribuir a la inclusión social."

".

El deporte es, por tanto, esencial para solidificar los lazos sociales, una forma de aculturación a través de una actividad común y universal que hunde sus raíces en el pasado de los jóvenes con experiencia migratoria que llegan a países extranjeros y que encuentran en el deporte un terreno común para cultivar sus sueños y confrontarse con la población que les acoge y comparte con ellos una experiencia similar.

Muchos jóvenes que emigran traen consigo un bagaje deportivo culturalmente importante, se interesan inmediatamente por el deporte y, aunque el fútbol es el más popular, muchos otros deportes también cautivan su atención; baloncesto, voleibol, boxeo, cricket y rugby (Mignani, 2023); los emigrantes representan una fuente inagotable de actividades deportivas, tanto a nivel aficionado como profesional, y por lo tanto pueden convertirse en buenos entrenadores al ser capaces de cumplir sus sueños que esta unidad les obliga a compartir entre sí.

Los entrenadores deportivos que trabajan con inmigrantes pueden mejorar su empatía a través de varios métodos:

- ✓ **Formación en sensibilización cultural: Los entrenadores pueden recibir formación para desarrollar una comprensión más profunda de las diferentes culturas, incluidas las de**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

las poblaciones migrantes con las que trabajan. Esta formación puede ayudar a los entrenadores a reconocer y apreciar las diferencias culturales, fomentando la empatía hacia sus atletas.

- ✓ **Habilidades de escucha activa: Los entrenadores deben escuchar activamente a sus atletas inmigrantes, prestando atención no sólo a sus palabras, sino también a sus emociones y a su lenguaje corporal. Demostrando un interés y una comprensión genuinos, los entrenadores pueden establecer conexiones más fuertes con sus deportistas.**
- ✓ **Ponerse en su lugar: Los entrenadores pueden practicar la empatía imaginándose en el lugar de sus deportistas inmigrantes. Esto implica considerar los retos y obstáculos a los que pueden enfrentarse los migrantes, tanto dentro como fuera del campo, y empatizar con sus experiencias.**
- ✓ **Proporcionar apoyo personalizado: Los entrenadores pueden ofrecer apoyo individualizado a los deportistas migrantes en función de sus antecedentes y necesidades particulares. Esto puede implicar proporcionar ayuda adicional con las barreras lingüísticas, ofrecer orientación cultural o abordar cualquier reto socioeconómico que puedan encontrar.**
- ✓ **Promover la inclusión: Los entrenadores pueden crear un entorno acogedor e integrador en el que todos los deportistas se sientan valorados y respetados, independientemente de su origen cultural. Esto implica desafiar activamente los estereotipos y la discriminación y celebrar la diversidad dentro del equipo**.

La empatía se manifiesta de varias maneras, entre ellas:

- ➢ **Comprensión:** Los entrenadores empáticos comprenden en profundidad las experiencias, emociones y perspectivas de sus deportistas. Pueden reconocer y validar los sentimientos de sus deportistas, ya sea frustración, nostalgia o entusiasmo.
- ➢ **Compasión:** Los entrenadores empáticos se preocupan realmente por el bienestar de sus deportistas. Demuestran compasión ofreciendo apoyo, ánimo y orientación, tanto dentro como fuera del campo.
- ➢ **Conexión:** La empatía fomenta un fuerte sentido de conexión y confianza entre entrenadores y deportistas. Crea un entorno en el que los deportistas se sienten cómodos expresándose y buscando ayuda cuando la necesitan.
- ➢ **Flexibilidad:** Los entrenadores empáticos son flexibles y adaptables en su enfoque, teniendo en cuenta las necesidades y circunstancias individuales de sus deportistas. Están dispuestos a ajustar sus métodos de entrenamiento para apoyar mejor el crecimiento y desarrollo de sus deportistas.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Los **resultados** de cultivar la empatía en las actividades de entrenamiento deportivo pueden ser significativos:

- **Mejora del rendimiento:** Los entrenadores empáticos pueden inspirar y motivar a sus deportistas para que rindan al máximo. Al comprender las motivaciones y los retos de sus deportistas, los entrenadores pueden adaptar sus estrategias de entrenamiento para optimizar el rendimiento.
- **Mejora la dinámica de equipo:** La empatía fomenta un sentimiento de unidad y camaradería dentro del equipo. Los deportistas se sienten valorados y apoyados, lo que conduce a una mayor cohesión y colaboración del equipo.
- **Crecimiento personal:** El coaching empático puede facilitar el crecimiento y el desarrollo personal de los deportistas. Les ayuda a desarrollar la resiliencia, la confianza y la autoestima, tanto dentro como fuera del campo.
- **Compromiso a largo plazo:** Es más probable que los deportistas sigan comprometidos con su deporte cuando se sienten apoyados y comprendidos por sus entrenadores. La empatía contribuye a la retención de los deportistas y a su participación a largo plazo en las actividades deportivas.

En conclusión, la empatía es un aspecto crucial del entrenamiento deportivo, especialmente cuando se trabaja con deportistas inmigrantes. Al mejorar sus habilidades de empatía, los entrenadores pueden crear un entorno positivo y de apoyo en el que los deportistas puedan prosperar y alcanzar su máximo potencial.

Fuente: https://pixabay.com/illustrations/handshake-regard-cooperate-connect-2009183/

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Actividades

Actividad 1

Título de la actividad	SER POSITIVO Y RESOLVER PROBLEMAS
Objetivo	Reforzar los comportamientos positivos y desarrollar la capacidad de resolución de problemas
Resultados del Aprendizaje	Esta actividad es una buena manera de ayudar a los miembros a dar ejemplo de cómo crear un equipo y compartir momentos personales que pueden ayudar a crear un sentimiento de unión.
Duración	2 1/2 horas
Materiales/Equipamiento necesario	Hojas, rotuladores
Descripción de la Actividad	La primera parte de la actividad comienza con la formación de equipos: Se pide a los miembros del equipo que piensen en un recuerdo concreto de sus vidas. Se les da unos minutos para reflexionar. A continuación, se pide a todos que compartan el recuerdo que les gustaría revivir si pudieran retroceder en el tiempo. Puede que al principio no todos estén dispuestos a abrirse, así que hay que asegurarse de dar ejemplo y de que todos los presentes se sientan cómodos compartiendo su recuerdo. Una pequeña parte teórica que cubre las habilidades esenciales del coaching son la construcción de relaciones, la escucha activa, la comunicación, las preguntas poderosas, la inteligencia emocional y la capacidad de dar (y recibir) feedback. Seguido de un juego sobre resolución de problemas para el desarrollo de la resolución de problemas, con 5 ejemplos prácticos: **Análisis escrito** Uno de los ejemplos más llamativos de poner en práctica la resolución de problemas es el análisis escrito. Para ello, sólo se necesita un bolígrafo y un folio en blanco: basta con plasmar sobre el papel nuestro problema y nuestras preguntas al respecto. Algunas preguntas posibles podrían ser: ¿Por qué me asusta? ¿Qué emociones me provoca este problema? ¿Soy el único que se siente así? De esta forma podremos reordenar fácilmente nuestros pensamientos y desenredar la maraña que ocupa nuestra mente, para encontrar más fácilmente la solución. **Juego del Role Play** Otro ejemplo práctico son los juegos de rol. Es uno de los más utilizados y eficaces. Se centra en las estrategias que utilizamos cuando nos encontramos colaborando con un equipo, especialmente

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	en un entorno profesional, en la escenificación de una historia, en la que los participantes se encuentran ante un obstáculo: cada participante intentará resolver el problema de una forma diferente y totalmente personal. Gracias al juego de rol, podrás escuchar las opiniones de todo el equipo, implicando a todos de una forma divertida y motivadora. **Técnica de cómo empeorar** Otra forma de practicar la resolución de problemas es mediante la «técnica del empeoramiento». Se trata de un ejercicio muy sencillo, basta con hacerse una pregunta: «¿Cómo podría empeorar aún más la situación?». Se parte de esta simple pregunta para analizar diversas soluciones fallidas para empeorar la situación. De este modo, se activa una especie de aversión hacia las soluciones que llevarían al fracaso, creando una mayor conciencia y productividad para encontrar la solución ganadora. **Técnica del escenario más allá del problema** Entre los ejercicios prácticos para poner en práctica la resolución de problemas, también está la «técnica del escenario más allá del problema», que consiste en imaginar la situación en el momento de superar el problema. Al hipotetizar e imaginar una situación ideal, en la que se ha superado el problema, la mente se liberará de los pensamientos negativos y trabajará más para realizar ese escenario. **Técnica del escalador** Por último, tenemos la «técnica del escalador», también llamada «técnica de los pequeños pasos». Este ejercicio consiste en plantear el trabajo resolviendo problemas más pequeños, para luego pasar a los más grandes. Se trata de un ejercicio muy importante para la resolución de problemas: la mente estará ocupada resolviendo problemas más sencillos al principio y se animará a seguir resolviendo incluso los más grandes.

Actividad 2

Título de la actividad	SE ENTRENADOR
Objetivo	Crear un clima de motivación orientado a la tarea que favorezca la autonomía, las competencias y las relaciones.
Resultados del Aprendizaje	- Saber ser acogedor y discreto - Ser capaz de gestionar las emociones, demostrando inteligencia emocional y empatía - Capacidad para comunicarse eficazmente y escuchar activamente

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	- Flexibilidad y mente abierta - Confianza en el potencial humano
Duración	2 Horas
Materiales/Equipamiento necesario	Equipamiento Deportivo
Descripción de la actividad	Fase 1: Introducción (15 minutos) En la actividad SER ENTRENADOR, se aclara el concepto de clima motivador en la tarea, destacando la importancia de la autonomía, las habilidades y las relaciones en un entrenamiento eficaz. Los participantes comparten sus expectativas y objetivos personales para la actividad. Fase 2: Teoría y debate (30 minutos) Se discute la importancia de un clima motivacional en la tarea y cómo puede influir en el rendimiento de los deportistas o alumnos. Fase 3: Actividad práctica - Juego: «El desafío de la identidad» (60 minutos) Objetivo del juego: El juego pretende promover la autonomía, el desarrollo de habilidades y la mejora de las relaciones permitiendo a los participantes explorar e identificarse con el papel de un entrenador a través de la invención de una actividad deportiva. Reglas del juego: - Los participantes se dividen en grupos de 3-4 personas. - Cada grupo recibe una selección de material deportivo y una lista de directrices generales para la invención de una actividad deportiva. - Cada grupo tiene la tarea de inventar y presentar una actividad deportiva única, incorporando elementos de desafío, colaboración y diversión. Al crear la actividad, los participantes deben tener en cuenta los principios de un entrenamiento eficaz, como la comunicación clara, el apoyo mutuo y la adaptabilidad a las necesidades del grupo. Tras 30 minutos de preparación, cada grupo presenta su actividad a los demás participantes, explicando su estructura, reglas y objetivos. Después de cada presentación, se fomenta una breve sesión de comentarios y debate entre los participantes, centrada en los aspectos positivos y las áreas susceptibles de mejora. Fase 4: Reflexión y conclusión (15 minutos) Conclusión: La actividad SER ENTRENADOR ofrece una oportunidad interactiva y atractiva para que los participantes exploren y desarrollen las habilidades clave de un entrenamiento eficaz. El juego «Identity Challenge» les permite aplicar conceptos teóricos en un contexto

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	práctico, fomentando la autonomía, el desarrollo de habilidades y la mejora de las relaciones dentro del rol de coach.

Conclusiones

La empatía para un entrenador es importante. Es un componente clave de la inteligencia emocional. Los entrenadores que demuestran empatía están mejor preparados para abordar los retos, preocupaciones y necesidades de sus deportistas o clientes. Esto puede ayudar a construir relaciones más sólidas y a que los deportistas alcancen su potencial. También puede ayudar a los entrenadores a gestionar los conflictos de forma constructiva, reconociendo las emociones implicadas en los conflictos y trabajando para encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de todas las partes implicadas. Les permite establecer relaciones más sólidas con las personas a las que entrenan, gestionar individualmente las situaciones y experiencias estresantes y comunicarse con eficacia. La empatía también puede ayudar a los coaches a motivar a los demás y a desempeñar un papel de liderazgo eficaz.

Muy a menudo, las variables contextuales son difíciles de controlar. En este punto, es importante recordar que somos responsables de las emociones que sentimos y que, por lo tanto, la elección de cómo comportarnos es siempre nuestra en última instancia. Llegamos así a la importancia de entender las emociones como una información valiosa que podemos aprender a comprender y modular para expresar lo mejor de nosotros mismos y ayudar a los demás. En efecto, la complejidad emocional del equipo es muy grande, pero tiene un impacto decisivo en el curso del deporte.

Aprender a comprender y trabajar dentro del clima emocional se convierte, en conclusión, en una habilidad importante para todos, especialmente para el entrenador, ya que todos en un equipo pueden convertirse en «portadores sanos de emociones constructivas», útiles para alcanzar los objetivos y el éxito.

Quiz

1) **¿Cuál es una de las principales razones por las que la integración de los inmigrantes a través del deporte requiere empatía?**

a) Fomenta la competición

b) Fomenta la socialización y las oportunidades de establecer relaciones

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

c) Fomenta el individualismo

d) Se centra únicamente en la salud física

2) ¿Cuál de los siguientes NO se menciona como requisito previo para una escucha eficaz?

a) Observación

b) Voluntad

c) Atención al entorno

d) Indiferencia hacia los sentimientos del alumno

3) Según el texto, ¿por qué se considera que el deporte es esencial para consolidar los lazos sociales?

a) Fomenta el aislamiento y la exclusión

b) fomenta la competencia y la agresividad

c) proporciona un terreno común para individuos de orígenes diversos

d) Fomenta el individualismo y el egoísmo

4) Cuál es el objetivo principal de la actividad «SER POSITIVO Y RESOLVER PROBLEMAS»?

a) Reforzar los comportamientos negativos entre los miembros del equipo.

b) Desalentar la escucha activa y la comunicación

c) Fomentar el trabajo en equipo y la capacidad para resolver problemas

d) Enfatizar la competición y el individualismo

5) Según el texto, ¿por qué es importante la empatía para los entrenadores?

a) Ayuda a los entrenadores a evitar conflictos y desafíos

b) Permite a los entrenadores ignorar las necesidades de sus atletas o clientes

c) Permite a los entrenadores establecer relaciones más sólidas y atender las necesidades de sus deportistas o clientes

d) anima a los entrenadores a centrarse únicamente en competir y ganar

Saber más

A MULTIDISCIPLINARY APPROACH: THEORY AND PRACTICE FOR YOUTH WORKERS ASSISTING REFUGEES: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2334/YTFR-TOOLKIT.pdf

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

CREATIVE COMMUNICATION: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2219/CC_booklet_V1_compressed.pdf

Emotions & Team Sports (in Italian): https://www.mental-training.it/emozioni-sport-squadra/#:~:text=Per%20gli%20atleti%20quindi%20diventa%20fondamentale%3A&text=di%20quelle%20altrui.-,Accettare%20le%20emozioni%20degli%20altri,compagni%20a%20mantenere%20questa%20concentrazione.

Social inclusion of asylum seekers through sport: the example of Polisportiva San Precario (in Italian): http://dspace.unive.it/bitstream/handle/10579/13670/861063-1214241.pdf?sequence=2

The comfort zone (in Italian): https://creacoach.it/?cat=-1

Emotional intelligence: what it is and why it is important (in Italian): https://www.unobravo.com/post/intelligenza-emotiva#:~:text=I%20due%20studiosi%20diedero%20una,pensieri%20e%20le%20proprie%20azioni%C2%BB

Referencias

Bellometti, S. (2019). L'ascolto attivo come competenza chiave per il Coach. *InCoaching*. Retrieved from https://www.incoaching.it/ascolto-attivo/. [in Italian].

Livingston, D. (1857). *Missionary Travels And Researches In South Africa*. Retrieved from https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.33342/page/n17/mode/2up.

Mignani, L. (2023). Quali sono gli sport più popolari e praticati al mondo?. *Men's Health*. Retrieved from https://www.menshealth.com/it/fitness/sport/a43525706/sport-piu-popolari-praticati-mondo/. [In Italian].

Moruzzi, S. (2022). Intelligenza emotiva: cos'è e perchè è importante. *Unobravo*. Retrieved from https://www.unobravo.com/post/intelligenza-emotiva#:~:text=I%20due%20studiosi%20diedero%20una,pensieri%20e%20le%20proprie%20azioni%C2%BB. [In Italian].

Movimento per l' Etica, la Cultrura e lo Sport (MECS). (2020a). *Cos'è il fair play: traduzione*. Retrieved from https://eticanellosport.com/fair-play-significato/. [in Italian].

Movimento per l' Etica, la Cultrura e lo Sport (MECS). (2020b). *Il rispetto nello sport: il valore più importante.* Retrieved from https://eticanellosport.com/rispetto-nello-sport/. [in Italian].

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Modulo 4 – Resolución de Conflicto

Objetivo: El objetivo de este módulo es dotar a los entrenadores de los conocimientos esenciales, las habilidades y las estrategias necesarias para identificar, gestionar y resolver eficazmente los conflictos en el entorno dinámico y de alta presión de los equipos deportivos. Al final de este módulo, los entrenadores adquirirán una comprensión global de las diversas fuentes de conflicto que pueden surgir en un entorno deportivo, desde conflictos interpersonales entre los miembros del equipo hasta disputas con padres, administradores u otro personal de entrenamiento.

Resultados del Aprendizaje:

Una vez completado este módulo, los alumnos tendrán:

- ✓ Concienciación desarrollada: Cultivo de una conciencia de las causas y manifestaciones comunes de los conflictos en entornos deportivos, fomentando un enfoque proactivo para la resolución de conflictos.
- ✓ Habilidades de comunicación mejoradas: Los entrenadores estarán equipados con técnicas de comunicación eficaces, haciendo hincapié en la escucha activa, la expresión clara y la capacidad de proporcionar retroalimentación constructiva para prevenir y abordar los conflictos.
- ✓ Competencias de gestión de relaciones: Los entrenadores dispondrán de herramientas para construir y mantener relaciones positivas entre los miembros del equipo, el personal y las partes interesadas, fomentando una cultura de equipo armoniosa y cooperativa.
- ✓ Estrategias de resolución de conflictos: Los entrenadores serán capaces de aplicar una serie de estrategias de resolución de conflictos, incluidas la mediación, la negociación y la facilitación, adaptadas a los desafíos únicos del entrenamiento deportivo.
- ✓ Promoción de la cohesión del equipo: Énfasis en el papel de la resolución de conflictos en la promoción de la cohesión y la unidad del equipo, lo que lleva a mejorar el rendimiento, la moral y el éxito general del equipo.
- ✓ Abordar la diversidad y la inclusión: Reconocimiento de los posibles conflictos derivados de la diversidad de orígenes, perspectivas y experiencias dentro de los equipos deportivos, promoviendo la inclusión y la comprensión.
- ✓ Inculcar la inteligencia emocional: Fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional entre los entrenadores, capacitándoles para gestionar sus propias emociones y navegar por el panorama emocional de sus deportistas para prevenir y resolver conflictos de manera eficaz.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Introduccion

Este módulo está específicamente diseñado para entrenadores deportivos que trabajan con atletas inmigrantes, reconociendo los retos y oportunidades únicos que la diversidad cultural aporta a un equipo. Los entrenadores desempeñan un papel vital en la creación de un entorno inclusivo y de apoyo, y este módulo tiene como objetivo proporcionar a los entrenadores las habilidades y la competencia cultural necesaria para navegar por los conflictos dentro de un entorno de equipo diverso. Mediante una combinación de formación en sensibilización cultural, ejercicios prácticos y estudios de casos, los entrenadores desarrollarán la capacidad de comprender, gestionar y resolver conflictos de forma eficaz, promoviendo al mismo tiempo la unidad y el entendimiento mutuo.

La resolución de conflictos es el proceso de poner fin a una disputa y llegar a un acuerdo que satisfaga a todas las partes implicadas. Dado que el conflicto es una parte esencial del ser humano, la resolución eficaz de conflictos no está diseñada para evitar los desacuerdos. Como ya se ha dicho, la resolución de conflictos es una forma de que dos o más partes encuentren una solución pacífica a un desacuerdo entre ellas. El desacuerdo puede ser personal, financiero, político o emocional. Cuando surge una disputa, a menudo la mejor forma de actuar es la negociación para resolver el desacuerdo.

Durante este módulo veremos diferentes actividades y métodos para aprender a utilizar la Resolución de Conflictos en clubes/equipos/actividades deportivas.

Unidad 4.1 Comprender la diversidad cultural en los equipos deportivos

Introduccion

En el mundo del deporte, la diversidad cultural desempeña un papel crucial en el rendimiento y la cohesión de un equipo. La diversidad cultural se refiere a la variedad de valores, creencias, tradiciones y formas de pensar que existen dentro de un grupo de personas. En un equipo deportivo, esta diversidad puede manifestarse a través de diferencias de etnia, religión, lengua, costumbres y muchas otras facetas de la identidad cultural. En esta unidad, exploraremos la importancia de la diversidad cultural en un equipo deportivo y por qué es esencial comprenderla. Veremos cómo la diversidad puede enriquecer la experiencia deportiva, promover la inclusión y el respeto mutuo y mejorar el rendimiento general del equipo.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Beneficios de la diversidad cultural en un equipo deportivo

La diversidad cultural en un equipo deportivo aporta una variedad de perspectivas, aptitudes y experiencias que pueden ser inestimables para el éxito del equipo. He aquí algunos beneficios clave:

- ✓ **Creatividad y resolución de problemas:** Los miembros de un equipo culturalmente diverso suelen tener formas distintas de abordar los retos. Esto puede dar lugar a una mayor creatividad y capacidad de resolución de problemas, ya que cada individuo puede aportar ideas únicas basadas en su bagaje cultural.
- ✓ **Adaptabilidad:** La diversidad cultural fomenta la adaptabilidad, ya que los miembros del equipo aprenden a comprender y respetar las diferencias de los demás. Esto puede ser especialmente útil en situaciones de juego en las que se requiere una rápida adaptación a los cambios de entorno o de estrategia.
- ✓ **Mayor rendimiento:** La inclusión de personas de diferentes culturas puede mejorar el rendimiento del equipo al aumentar el conjunto de habilidades y talentos disponibles. Además, un equipo diverso puede resultar más atractivo para patrocinadores y aficionados de diferentes orígenes culturales, lo que puede generar un mayor apoyo y recursos para el equipo.
- ✓ **Fomentar el aprendizaje:** La interacción con personas de diferentes culturas fomenta el aprendizaje y el crecimiento personal. Los miembros del equipo pueden conocer nuevas tradiciones, idiomas y perspectivas, lo que amplía sus horizontes y les hace más empáticos y comprensivos.

Comprender la diversidad cultural en un equipo deportivo: Para sacar el máximo partido de la diversidad cultural en un equipo deportivo, es esencial comprender y valorar las diferencias entre sus miembros. He aquí algunas estrategias para fomentar la comprensión y el respeto mutuos:

- ✓ **Educación y sensibilización:** Ofrecer oportunidades de educación y concienciación sobre la diversidad cultural puede ayudar a los miembros del equipo a comprender mejor las diferencias de los demás. Esto puede incluir talleres, conferencias o actividades prácticas diseñadas para promover el entendimiento intercultural.
- ✓ **Fomentar la comunicación abierta:** Promover un entorno de comunicación abierta y respetuosa es esencial para garantizar que todos los miembros del equipo se sientan valorados y escuchados. Esto puede implicar el establecimiento de normas de

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

comunicación claras y el fomento de la participación de todos en los debates y decisiones del equipo.

- ✓ **Celebrar la diversidad:** Reconocer y celebrar la diversidad cultural dentro del equipo puede ayudar a reforzar el sentimiento de pertenencia y camaradería. Esto puede incluir la celebración de fiestas culturales, la organización de eventos que pongan de relieve las diferentes tradiciones, o simplemente el reconocimiento y la alabanza de las contribuciones únicas de cada miembro del equipo.

En resumen, la diversidad cultural es un activo inestimable en un equipo deportivo. Comprendiendo y valorando las diferencias entre los miembros del equipo, se puede maximizar el potencial de la diversidad para mejorar el rendimiento del equipo, promover la inclusión y enriquecer la experiencia deportiva de todos los participantes. El deporte tiene el poder de unir a las personas por encima de las diferencias culturales, pero también puede resaltar y amplificar las diferencias culturales. Por ello, la diversidad cultural se ha convertido en un tema cada vez más importante en el mundo del deporte.

A pesar de la naturaleza global del deporte, existe una gran disparidad en la representación e inclusión de diversas culturas en muchos equipos deportivos, puestos de liderazgo y organizaciones. Esto podría estar contribuyendo al crecimiento de los respectivos deportes, pero también podría inhibir a los talentos potenciales de alcanzar todo su potencial, debido a su origen cultural. Por lo tanto, es crucial investigar los obstáculos a la diversidad cultural en el deporte, los beneficios de los entornos deportivos culturalmente diversos e identificar medidas prácticas para que las organizaciones, los equipos y los órganos de gobierno promuevan y logren la diversidad cultural.

Recientemente, se han producido algunos avances en relación con las campañas de sensibilización, como la iniciativa «Kick it Out» en el fútbol inglés, que ha concienciado sobre el racismo y la discriminación, al tiempo que ha promovido la diversidad y la inclusión. Asimismo, entrenadores, árbitros y directores deportivos están recibiendo formación para disminuir los prejuicios inconscientes y promover prácticas inclusivas. Sin embargo, se necesita más investigación para comprender los matices del problema y medir el progreso de este tema.

Unidad 4.2 Communication Strategies Across Cultures

Introduccion

La comunicación eficaz es fundamental para el éxito de cualquier equipo deportivo, pero cuando se trata de equipos culturalmente diversos, las estrategias de comunicación cobran aún más

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

importancia. En esta unidad, exploraremos las estrategias de comunicación intercultural en un equipo deportivo y por qué es crucial comprenderlas para maximizar el rendimiento y la cohesión del equipo.

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN INTERCULTURAL EN EL DEPORTE

La comunicación intercultural en un equipo deportivo es esencial por varias razones:

- ✓ **Cohesión del equipo:** La comunicación eficaz fomenta la cohesión entre los miembros del equipo, independientemente de sus diferencias culturales. Cuando los miembros del equipo se entienden y se comunican bien entre sí, es más probable que colaboren para alcanzar objetivos comunes y se apoyen mutuamente.
- ✓ **Prevención de conflictos:** Las diferencias culturales pueden dar lugar a malentendidos y conflictos si no se abordan adecuadamente. Una comunicación clara y respetuosa puede ayudar a evitar malentendidos y a resolver conflictos de forma rápida y eficaz cuando surgen.
- ✓ **Mejora del rendimiento:** La comunicación eficaz puede mejorar el rendimiento del equipo al facilitar la coordinación y la colaboración entre sus miembros. Cuando todos comprenden claramente sus funciones y responsabilidades, es más probable que colaboren eficazmente para lograr el éxito.

ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN INTERCULTURAL

A continuación se exponen algunas estrategias clave para facilitar la comunicación intercultural en un equipo deportivo:

- ➢ **Practicar la escucha activa:** La escucha activa es fundamental para una comunicación eficaz en cualquier contexto, pero es especialmente importante en equipos culturalmente diversos. Esto implica prestar atención no solo a las palabras que se dicen, sino también a los gestos, las expresiones faciales y otras señales no verbales que pueden transmitir significados importantes en culturas diferentes.
- ➢ **Adaptar el estilo de comunicación:** Reconocer y adaptarse al estilo de comunicación preferido de cada persona puede ayudar a evitar malentendidos y fomentar una comunicación más eficaz. Por ejemplo, algunas culturas pueden valorar la comunicación directa y franca, mientras que otras pueden preferir un enfoque más indirecto y diplomático.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- **Conozca las diferencias culturales:** Dedicar tiempo a conocer las diferencias culturales dentro del equipo puede ayudar a evitar malentendidos y conflictos. Esto puede incluir aprender sobre etiqueta, creencias y valores culturales, y las preferencias comunicativas de los miembros del equipo.

- **Fomentar un entorno integrador:** Promover un entorno integrador en el que todos se sientan valorados y respetados puede facilitar una comunicación más abierta y eficaz entre los miembros del equipo. Esto puede implicar el establecimiento de normas de comportamiento claras y el fomento de la participación de todos en los debates y decisiones del equipo.

En resumen, la comunicación intercultural en un equipo deportivo es fundamental para el éxito del equipo. Al comprender y utilizar estrategias eficaces de comunicación intercultural, los equipos pueden mejorar la cohesión, **prevenir conflictos** y **mejorar el rendimiento general del equipo**. Al invertir tiempo y esfuerzo en conocer las diferencias culturales y adaptar el estilo de comunicación según sea necesario, los equipos pueden crear un entorno más integrador y colaborativo en el que todos los miembros se sientan valorados y respetados.

Unidad 4.3 Competencia cultural y modelos de resolución de conflictos

COMPETENCIA CULTURAL Y MODELOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN UN EQUIPO DEPORTIVO

En un equipo deportivo, la competencia cultural y los modelos de resolución de conflictos desempeñan un papel crucial en el fomento de la armonía, la colaboración y el rendimiento general del equipo. En esta unidad, exploraremos la importancia de comprender la competencia cultural y los modelos de resolución de conflictos en un equipo deportivo, así como algunas estrategias para desarrollar estas habilidades de forma eficaz.

La competencia cultural se refiere a la capacidad de comprender, comunicarse y trabajar eficazmente con personas de diferentes culturas. En un equipo deportivo, cuyos miembros pueden proceder de diversos entornos culturales, la competencia cultural es fundamental por varias razones:

- ✓ **Promueve la inclusión:** Una sólida competencia cultural promueve un entorno inclusivo en el que todos los miembros del equipo se sienten valorados y respetados, independientemente de sus diferencias culturales.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- ✓ **Facilita la comunicación:** Comprender las diferencias culturales ayuda a mejorar la comunicación entre los miembros del equipo, lo que a su vez refuerza la cohesión y la colaboración dentro del equipo.
- ✓ **Fomenta el respeto mutuo:** La competencia cultural fomenta el respeto mutuo entre los miembros del equipo al reconocer y valorar las diferencias culturales. Esto ayuda a evitar los conflictos y malentendidos que pueden surgir por falta de sensibilidad cultural.

MODELOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN UN EQUIPO DEPORTIVO

En un equipo deportivo, es inevitable que surjan conflictos en algún momento debido a las diferencias de personalidades, opiniones y estilos de trabajo. Por lo tanto, es importante disponer de modelos eficaces de resolución de conflictos para afrontar estas situaciones de forma constructiva. Algunos modelos habituales de resolución de conflictos son:

- **Modelo de negociación:** Este modelo implica que las partes implicadas en el conflicto trabajen juntas para encontrar una solución mutuamente beneficiosa. La negociación generalmente implica la identificación de las necesidades y preocupaciones de cada parte y la búsqueda de un compromiso que satisfaga a ambas partes.
- **Modelo de colaboración:** En este modelo, las partes implicadas en el conflicto trabajan juntas para identificar la causa subyacente del conflicto y encontrar una solución que aborde eficazmente esas preocupaciones. La colaboración requiere un alto nivel de comunicación abierta y confianza entre las partes.
- **Modelo de mediación:** En la mediación, un tercero imparcial facilita la comunicación entre las partes en conflicto y ayuda a guiarlas hacia una solución mutuamente aceptable. El mediador no impone una solución, sino que ayuda a las partes a encontrar su propio camino hacia la resolución del conflicto.

DESARROLLO DE MODELOS DE COMPETENCIA CULTURAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Para desarrollar la competencia cultural y los modelos de resolución de conflictos en un equipo deportivo, es importante seguir algunas **estrategias clave**:

- **Educación y formación:** Proporcionar educación y formación en competencia cultural y resolución de conflictos puede ayudar a los miembros del equipo a adquirir las habilidades necesarias para trabajar eficazmente en un entorno culturalmente diverso y afrontar los conflictos de forma constructiva.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- ● **Práctica y experiencia:** La práctica y la experiencia en situaciones del mundo real son esenciales para desarrollar la competencia cultural y los modelos de resolución de conflictos. Esto puede implicar la participación en actividades de equipo que fomenten la colaboración y la comunicación eficaz, así como la gestión de conflictos en tiempo real.
- **Retroalimentación y evaluación:** Proporcionar oportunidades regulares de retroalimentación y evaluación puede ayudar a los miembros del equipo a identificar áreas de mejora en sus habilidades de competencia cultural y resolución de conflictos. Esto puede incluir sesiones individuales o grupales de retroalimentación, así como la revisión de incidentes pasados para identificar las lecciones aprendidas.

En conclusión, la competencia cultural y los modelos de resolución de conflictos son fundamentales para el éxito de un equipo deportivo. Si comprenden y desarrollan eficazmente estas competencias, los equipos pueden fomentar la inclusión, mejorar la comunicación y colaborar de forma más eficiente para alcanzar sus objetivos comunes.

Unidad 4.4 Crear entornos de equipo integradores

CREACIÓN DE ENTORNOS DE EQUIPO INTEGRADORES EN UN EQUIPO DEPORTIVO

En un equipo deportivo, la creación de un entorno integrador es fundamental para fomentar la cohesión, la colaboración y el rendimiento general del equipo. En esta unidad, exploraremos la importancia de comprender cómo crear entornos de equipo inclusivos en el contexto deportivo y algunas estrategias para hacerlo de forma eficaz.

Importancia de los entornos de equipo inclusivos

Crear un entorno de equipo integrador es crucial por varias razones:

- ✓ ✓ **Promueve la diversidad:** Un entorno integrador fomenta la participación y la colaboración de personas de distintos orígenes, habilidades y experiencias. Esto enriquece la diversidad del equipo y aumenta su capacidad para abordar los retos desde múltiples perspectivas.
- ✓ **Refuerza la cohesión del equipo:** Cuando todos los miembros del equipo se sienten valorados y respetados, es más probable que colaboren eficazmente para alcanzar objetivos comunes. Un entorno integrador fomenta la confianza, la camaradería y el apoyo mutuo entre los miembros del equipo.
- ✓ **Maximiza el rendimiento:** Un equipo en el que todos se sienten incluidos y capacitados tiende a ser más productivo y a alcanzar mayores niveles de rendimiento. Los miembros

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

del equipo están más dispuestos a aportar sus habilidades y conocimientos cuando se sienten valorados y apoyados por sus compañeros.

ESTRATEGIAS PARA CREAR ENTORNOS DE EQUIPO INTEGRADORES

A continuación se exponen algunas estrategias clave para crear entornos de equipo integradores en un equipo deportivo:

- **Fomentar la diversidad:** Promover la diversidad dentro del equipo es el primer paso para crear un entorno integrador. Esto puede incluir la contratación activa de miembros de diferentes orígenes culturales, étnicos, de género y capacidades, así como animar a todos a participar en las actividades del equipo.
- **Establecer normas de comportamiento claras:** Establecer normas de comportamiento claras y expectativas de respeto mutuo es fundamental para crear un entorno integrador. Esto puede incluir políticas de tolerancia cero frente al acoso, la discriminación y los comportamientos excluyentes, así como promover la comunicación abierta y el trabajo en equipo.
- **Fomentar la participación de todos:** Es importante fomentar la participación de todos los miembros del equipo en las decisiones y actividades del mismo. Esto puede implicar establecer un entorno en el que se valore la contribución de cada individuo y se le dé la oportunidad de expresar sus ideas y opiniones libremente.
- **Impartir formación sobre sensibilidad cultural:** Impartir formación sobre sensibilidad cultural puede ayudar a los miembros del equipo a comprender y apreciar las diferencias de los demás. Puede incluir talleres, conferencias o actividades prácticas diseñadas para promover la comprensión intercultural y el respeto mutuo.

APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE ENTORNOS DE EQUIPO INTEGRADORES

Una vez establecidas las estrategias para crear un entorno de equipo integrador, es importante aplicarlas eficazmente y evaluar su impacto en el equipo. Algunas formas de hacerlo son:

- **Supervisión y revisión continuas:** Supervise regularmente el entorno del equipo y revise periódicamente las políticas y prácticas para garantizar que siguen siendo pertinentes y eficaces.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- **Encuestas y comentarios:** Realice encuestas periódicas a los miembros del equipo para evaluar su experiencia y satisfacción con el entorno del equipo. Además, solicite opiniones periódicas sobre cómo mejorar la inclusión y el trabajo en equipo.
- **Reconocimiento y celebración:** Reconocer y celebrar los logros individuales y colectivos dentro del equipo puede ayudar a reforzar la cohesión y el sentimiento de pertenencia. Esto puede incluir premios, reconocimiento público o eventos especiales para conmemorar los éxitos del equipo.

En conclusión, la creación de entornos de equipo integradores es esencial para el éxito general y la salud de un equipo deportivo. Al comprender la importancia de la inclusión y aplicar estrategias eficaces para promoverla, los equipos pueden maximizar su diversidad, cohesión y rendimiento general.

Actividades

Actividad 1

Título de la actividad	**Actividad 1: «La unidad a través del deporte: Torneo de Intercambio Cultural».**
Objetivo	Fomentar la unidad, el entendimiento y el trabajo en equipo entre los atletas inmigrantes organizando un torneo deportivo que fomente el intercambio cultural y la colaboración.
Resultados del Aprendizaje	● Atletas y entrenadores archivan juntos la inclusión ● Sensibilizar a la comunidad sobre el tema.
Duración	2 Días
Materiales/Equipamiento Necesario	Material deportivo (balones de fútbol, baloncesto, etc.) Conos/marcadores Camisetas de equipo o petos de colores Pizarras blancas o rotafolios Material de escritura (rotuladores, tiza) Tarjetas de información cultural (preparadas de antemano con información básica sobre el origen cultural de cada participante)

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Descripción de la actividad	● Formación de equipos: Divida a los atletas en equipos mixtos, asegurándose de que cada equipo incluya miembros de diversos orígenes culturales. Proporcione a cada atleta un dorsal o camiseta de color para representar a su equipo. ● Inicio del intercambio cultural: Comience el día con una breve sesión de intercambio cultural. Pide a cada atleta que comparta un hecho cultural o una tradición de su origen. Utiliza pizarras blancas o rotafolios para mostrar visualmente información clave sobre cada cultura. ● Reglas y estructura del torneo: Esboza las reglas del torneo deportivo, haciendo hincapié en el juego limpio, el trabajo en equipo y la comunicación. Estructure el torneo con fases de ida y vuelta o eliminatorias, permitiendo a los equipos jugar varios partidos. ● Desafíos culturales: Introduzca «Desafíos culturales» dentro del torneo. Por ejemplo, antes de un partido, los equipos deben responder a una pregunta o realizar una tarea relacionada con una cultura diferente para ganar puntos extra. Fomente los debates positivos y la puesta en común durante estos desafíos. ● Reflexión posterior al partido: Después de cada partido, facilite una breve sesión de reflexión en la que los deportistas hablen de sus experiencias, retos y éxitos. Utilice tarjetas de información cultural para suscitar conversaciones y crear conexiones. ● Ceremonia de entrega de premios:

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	Concluya el torneo con una ceremonia de entrega de premios, reconociendo no sólo los logros atléticos sino también las actitudes positivas, el trabajo en equipo y los esfuerzos de intercambio cultural. Entregue certificados o medallas por la participación.

Actividad 2

Título de la actividad	**Actividad 2: «Creación de equipos mediante relevos deportivos multiculturales»**
Objetivo	Fomentar el trabajo en equipo y la capacidad de comunicación entre los deportistas inmigrantes mediante un relevo deportivo multicultural que incorpore elementos de diversas culturas.
Resultados del aprendizaje	● Desarrollo del trabajo en equipo ● Sensibilización con respecto a las actividades deportivas multiculturales
Duración	2 horas
Materiales/Equipamiento necesario	Conos/marcadores Material deportivo (balones, porras, etc.) Objetos o símbolos de temática cultural (banderas, elementos tradicionales, etc.) Camisetas de equipo o petos de colores
Descripción de la actividad	● Formación de equipos: Cree equipos con una mezcla de atletas de diferentes orígenes culturales. Asigne a cada equipo un color o símbolo específico para su identificación. ● Estaciones de relevos: Establezca estaciones de relevos con diferentes actividades relacionadas con el deporte en cada estación.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	Incorpore elementos culturales a las actividades (por ejemplo, regatear un balón de fútbol mientras se equilibra un objeto tradicional). ● Desafíos culturales: Presente «Desafíos culturales» en cada estación, en los que los equipos deban responder a preguntas o resolver tareas relacionadas con la cultura antes de pasar a la siguiente actividad. Utilice símbolos u objetos culturales para representar cada desafío. ● Rotación de equipos: Rote a los equipos por cada estación, asegurándose de que todos los atletas puedan participar en cada actividad. Fomente el trabajo en equipo, la comunicación y el apoyo durante el relevo. ● Informe y reflexión: Reúna a los equipos después del relevo para una sesión informativa. Discuta los retos afrontados, la importancia del trabajo en equipo y los elementos culturales integrados en las actividades. ● Celebración cultural: Concluya el evento con una celebración multicultural en la que los atletas compartan aperitivos, música o bailes tradicionales de sus culturas. Cree una atmósfera inclusiva que promueva el respeto y el aprecio mutuos.

Actividad 3

Título de la actividad	**Actividad 3: «Diversidad cultural en los equipos deportivos»**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Objetivo	Hacer reflexionar a los participantes sobre la diversidad cultural y su papel en los deportes de equipo.
Resultados del aprendizaje	● Sensibilidad cultural y apreciación de la diversidad cultural en el deporte
Duración	30 minutos
Materiales/Equipamiento necesario	● PC con Internet, proyector, bolígrafos, rotafolio. ● Cuestionario de sensibilidad cultural, estudios de casos.
Descripción de la actividad	Parte 1: Introducción a la diversidad cultural en los equipos deportivos (10 minutos) Los equipos deportivos suelen ser un ejemplo sobresaliente de cómo tratar la diversidad cultural. Los equipos que juegan a nivel profesional en todo el mundo suelen tener jugadores de distintas nacionalidades. Se han realizado investigaciones sobre cómo gestionar la diversidad cultural en un equipo deportivo. Por lo tanto, el objetivo de esta actividad es comprender mejor cómo se gestiona la diversidad cultural en los equipos deportivos. Comience con una breve descripción de la importancia de la diversidad cultural en el deporte (2 minutos). Muestre videoclips o imágenes de equipos deportivos diversos que hayan tenido éxito y destaque sus logros (3 minutos). Discuta los puntos clave con los participantes, animándoles a compartir sus ideas y percepciones iniciales sobre la diversidad cultural en los equipos deportivos (5 minutos). Parte 2: Actividades para explorar y apreciar los diferentes orígenes culturales (10 minutos) Distribuya el cuestionario de sensibilidad cultural a los participantes (2 minutos). Pedir a los entrenadores que rellenen el cuestionario individualmente, reflexionando sobre sus propios prejuicios y perspectivas culturales (3 minutos). Organice pequeños grupos y anime a los entrenadores a compartir sus respuestas, fomentando debates abiertos sobre las diferencias culturales (5 minutos).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	Parte 3: Estudios de casos y debates sobre los retos y oportunidades que presenta la diversidad (10 minutos) Presente a los entrenadores estudios de casos que muestren equipos deportivos diversos que se enfrentan a diversos retos (3 minutos). Divida a los participantes en pequeños grupos y pídales que analicen los casos, identificando tanto los retos como las oportunidades potenciales (5 minutos). Facilite un debate en todo el grupo, permitiendo que cada grupo comparta sus ideas y soluciones propuestas (2 minutos).

Actividad 4

Título de la actividad	**Actividad 4: «Comunicación eficaz en los deportes de equipo»**
Objetivo	Hacer reflexionar a los participantes sobre el papel de la comunicación en el deporte. Poner en práctica los conocimientos sobre los diferentes estilos de comunicación.
Resultados del aprendizaje	● Sensibilidad cultural y apreciación de la diversidad cultural en el deporte
Duración	45 minutos
Materiales/Equipamiento necesario	● PC con Internet, proyector, bolígrafos, rotafolio. ● Presentación de diferentes estilos de comunicación ● Escenarios de comunicación cultural
Descripción de la actividad	Parte 1: Importancia de una comunicación eficaz en los equipos deportivos (5 minutos) Presente el tema destacando el impacto de la comunicación en el rendimiento del equipo (2 minutos). Compartir ejemplos de equipos deportivos exitosos que atribuyen su éxito a estrategias de comunicación eficaces (2 minutos). Facilite un breve debate sobre las experiencias de los entrenadores con la comunicación en sus equipos (1 minuto).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	Parte 2: Estilos culturales de comunicación y su impacto en el entrenamiento (15 minutos) Presente una visión general de los diferentes estilos culturales de comunicación, como la comunicación de alto contexto frente a la de bajo contexto, la comunicación directa frente a la indirecta, etc. (5 minutos). Discutir el impacto potencial de los estilos culturales de comunicación en el coaching y la dinámica de equipo (5 minutos). Invite a los entrenadores a un debate reflexivo sobre cómo sus estilos de comunicación pueden coincidir o diferir de los de sus deportistas (5 minutos). Parte 3: Ejercicios prácticos y juegos de rol para mejorar la comunicación intercultural (25 minutos) Divida a los entrenadores en parejas o pequeños grupos (2 minutos). Proporcione a cada grupo un escenario de comunicación cultural o tarjetas de escenarios (5 minutos). Indique a los entrenadores que representen los escenarios, haciendo hincapié en la comunicación intercultural eficaz (15 minutos). Tras los ejercicios de escenificación, facilite una sesión informativa en la que los entrenadores compartan sus experiencias, los retos a los que se han enfrentado y las estrategias utilizadas para superar las barreras de comunicación (3 minutos).

Actividad 5

Título de la actividad	**Actividad 5: «Resolución de conflictos y conflictos culturales»**
Objetivo	● Ayudar a los participantes a comprender los modelos de resolución de conflictos y cómo pueden utilizarse para atenuarlos. ● Animar a los participantes a poner en práctica sus habilidades culturales de resolución de conflictos.
Resultados del aprendizaje	● Sensibilidad cultural y apreciación de la diversidad cultural en el deporte

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Duración	~60 minutos
Materiales/Equipamiento necesario	● PC con Internet, proyector, bolígrafos, rotafolio. ● Modelos de resolución de conflictos ● Estudios de casos/escenarios
Activity description	Parte 1: Introducción a la competencia cultural y su relevancia en el coaching (15 minutos) Comenzar con una breve visión general de la competencia cultural y su relevancia en el coaching (3 minutos). Definir la competencia cultural y sus componentes clave, como la concienciación, el conocimiento y las habilidades (5 minutos). Compartir ejemplos de coaches que han demostrado con éxito la competencia cultural en sus prácticas de coaching (5 minutos). Dar la palabra a los coaches para que expongan sus ideas y experiencias iniciales relacionadas con la competencia cultural en el coaching (2 minutos). Parte 2: Modelos de resolución de conflictos y sus consideraciones culturales (20 minutos) Presente una visión general de los modelos comunes de resolución de conflictos (por ejemplo, el Instrumento Thomas-Kilmann de Modalidades de Conflicto, el Enfoque Relacional Basado en los Intereses) (5 minutos). Discutir cómo los factores culturales pueden influir en la resolución de conflictos y presentar una lista de control para que los entrenadores la tengan en cuenta (10 minutos). Invite a los entrenadores a una breve reflexión sobre sus propios estilos preferidos de resolución de conflictos y cómo podrían adaptarlos en un contexto transcultural (5 minutos). Parte 3: Estudios de casos y debates grupales sobre la resolución de conflictos culturales (20 minutos) Divida a los entrenadores en grupos pequeños y entregue a cada grupo un estudio de caso que describa un conflicto cultural dentro de un equipo deportivo (5 minutos).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	Pida a los grupos que analicen el caso utilizando los modelos de resolución de conflictos presentados anteriormente (10 minutos). Facilite un debate de grupo en el que cada equipo comparta su análisis, las resoluciones propuestas y las consideraciones para la competencia cultural (5 minutos).

Actividad 6

Título de la actividad	**Actividad 6: «Fomentar la inclusión en el deporte»**
Objetivo	● Ayudar a los participantes a comprender el concepto de inclusión en el deporte. ● Animar a los participantes a poner en práctica sus habilidades para fomentar la inclusión.
Resultados del Aprendizaje	Los alumnos habrán aprendido la importancia y los beneficios de la inclusión en las actividades deportivas.
Duración	~60 minutos
Materiales/Equipamiento necesario	● PC con Internet, proyector, bolígrafos, rotafolio.
Descripción de la actividad	Parte 1: Importancia de la inclusividad en los equipos deportivos (10 minutos) Comience con un breve resumen de por qué la inclusividad es crucial para los equipos deportivos (3 minutos). Compartir ejemplos de equipos deportivos exitosos que han adoptado la inclusividad y los resultados positivos que han logrado (5 minutos). Facilitar un debate sobre las experiencias y perspectivas de los entrenadores respecto a la inclusividad en sus propios contextos de entrenamiento (2 minutos). Parte 2: Consejos prácticos para fomentar la inclusión (20 minutos) Presente una lista de control en la que se esbocen los elementos clave para fomentar la inclusividad en los equipos deportivos (5 minutos).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	Discutir consejos prácticos y estrategias, como promover la comunicación abierta, reconocer la diversidad y abordar los prejuicios inconscientes (10 minutos). Anime a los entrenadores a reflexionar sobre cómo pueden incorporar estos consejos en sus prácticas como entrenadores y a compartir sus ideas con el grupo (5 minutos). Parte 3: Actividades grupales para promover la cohesión y la unidad del equipo (25 minutos) Divida a los entrenadores en pequeños grupos (2 minutos). Presente ejercicios de creación de equipos diseñados para mejorar la comunicación, la confianza y la colaboración dentro de equipos diversos (15 minutos). Facilite una sesión informativa después de cada actividad, alentando a los entrenadores a compartir sus observaciones, percepciones y la aplicabilidad de los ejercicios a sus equipos (8 minutos).

Conclusiones

En conclusión, la diversidad cultural no sólo es beneficiosa, sino también esencial en el ámbito del deporte. Aporta una variedad de perspectivas, habilidades y experiencias que contribuyen al éxito y la cohesión de un equipo. Comprender y valorar la diversidad cultural puede conducir a una mayor creatividad, adaptabilidad y rendimiento general del equipo, al tiempo que fomenta la inclusión y el respeto mutuo entre sus miembros. Sin embargo, a pesar de su importancia, sigue habiendo una disparidad significativa en la representación e inclusión de las diversas culturas en los equipos y organizaciones deportivas. Abordar estas barreras y promover la diversidad cultural en el deporte requiere esfuerzos continuos, incluyendo educación, campañas de concienciación y formación para disminuir los prejuicios inconscientes y promover prácticas inclusivas entre entrenadores, árbitros y directores deportivos. Es necesario seguir investigando para comprender las complejidades de la cuestión y medir eficazmente los progresos.

La comunicación intercultural eficaz es vital para el éxito de cualquier equipo deportivo. Mediante la aplicación de estrategias como la escucha activa, la adaptación de los estilos de comunicación y el fomento de un entorno integrador, los equipos pueden aumentar la cohesión, prevenir conflictos y, en última instancia, mejorar el rendimiento general. Comprender y respetar las diferencias culturales dentro del equipo son pasos esenciales para crear un entorno en el que cada miembro se sienta valorado y escuchado. Por lo tanto, invertir en habilidades de

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

comunicación intercultural y promover la inclusividad no sólo beneficiará al rendimiento del equipo, sino que también contribuirá a una dinámica de equipo más armoniosa y colaborativa.

La competencia cultural y los modelos de resolución de conflictos son componentes integrales de un equipo deportivo de éxito. La competencia cultural fomenta un entorno integrador en el que los miembros del equipo se sienten valorados y respetados, promoviendo una comunicación eficaz y el respeto mutuo entre personas diversas. La comprensión y la aplicación de modelos de resolución de conflictos como la negociación, la colaboración y la mediación son esenciales para abordar los conflictos de forma constructiva y mantener la cohesión del equipo. Para desarrollar eficazmente estas habilidades, la educación, la formación, la práctica y la retroalimentación son cruciales. Al invertir en el desarrollo de la competencia cultural y los modelos de resolución de conflictos, los equipos deportivos pueden mejorar la colaboración, la comunicación y el rendimiento general, garantizando una dinámica de equipo armoniosa y productiva.

En conclusión, fomentar entornos de equipo integradores es primordial para el éxito y la unidad de un equipo deportivo. Promoviendo la diversidad, estableciendo normas de comportamiento claras, fomentando la participación de todos los miembros e impartiendo formación sobre sensibilidad cultural, los equipos pueden crear una atmósfera en la que cada individuo se sienta valorado y respetado. Este entorno integrador no sólo refuerza la cohesión del equipo, sino que también maximiza el rendimiento, ya que los miembros están más dispuestos a aportar sus habilidades y conocimientos cuando se sienten apoyados. Mediante un seguimiento continuo, mecanismos de retroalimentación y el reconocimiento de los logros, los equipos pueden garantizar la mejora continua de sus prácticas integradoras, mejorando en última instancia la diversidad, la cohesión y el rendimiento general en el campo o la cancha. Comprender la importancia de la inclusión y aplicar estrategias eficaces para lograrla son pasos esenciales para crear una dinámica de equipo deportivo armoniosa y de éxito.

Quiz

1. ¿Cómo contribuye la diversidad cultural al éxito de un equipo deportivo?

a) Hace que el equipo se sienta mejor entre sí.

b) Al unir a las personas, favorece la comunicación.

c) Al comprender y valorar las diferencias entre los miembros del equipo, se puede maximizar el potencial de la diversidad para mejorar el rendimiento del equipo, promover la inclusión y enriquecer la experiencia deportiva de todos los participantes.

d) Al promover la diversidad cultural, los equipos se benefician de la motivación de sus jugadores.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2. La comunicación eficaz es especialmente importante en los equipos deportivos con diversidad cultural, ya que fomenta la cohesión, la colaboración y el rendimiento general del equipo.

a) Verdadero
b) Falso

3. La competencia cultural se refiere a la capacidad de conectar, trabajar y recibir órdenes correctas de personas diferentes en el contexto de un equipo deportivo, la competencia cultural es esencial para ganar competiciones.

a) Verdadero
b) Falso

4. La creación de un entorno integrador se considera fundamental para los equipos deportivos, ya que fomenta la diversidad, refuerza la cohesión del equipo y maximiza el rendimiento.

a) Verdadero
b) Falso

5. ¿Por qué es importante la supervisión continua en la aplicación y evaluación de entornos de equipo integradores?

a) Supervisa regularmente el entorno del equipo y revisa periódicamente las políticas y prácticas para garantizar que siguen siendo pertinentes y eficaces.

b) Ayuda a evaluar su experiencia y satisfacción con el entorno del equipo.

c) Puede ayudar a reforzar la cohesión y el sentimiento de pertenencia.

d) Al comprender la importancia de la inclusión y aplicar estrategias eficaces para promoverla, los equipos pueden maximizar su diversidad, cohesión y rendimiento general.

Glosario

Diversidad cultural: Se refiere a la presencia de una variedad de culturas o identidades culturales diferentes dentro de un grupo, comunidad, organización o sociedad concretos. Abarca las diferencias de valores, creencias, tradiciones, costumbres, lenguas y modos de vida entre

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

individuos o grupos con distintos antecedentes culturales. La diversidad cultural reconoce y celebra las características, perspectivas y contribuciones únicas de los distintos grupos culturales, promoviendo el respeto mutuo, la comprensión y la inclusión. Reconoce que la diversidad enriquece a las sociedades al fomentar la creatividad, la innovación y una comprensión más amplia del mundo.

Diversidad: Se refiere a la presencia de una amplia gama de diferencias entre individuos o grupos dentro de un entorno particular, como una comunidad, organización o sociedad.

Identidad cultural: Se refiere al sentimiento de pertenencia e identificación con un grupo cultural o una comunidad en particular. Abarca las creencias, valores, tradiciones, costumbres, lengua y patrimonio compartidos que definen los antecedentes culturales y la afiliación de una persona o grupo. La identidad cultural viene determinada por diversos factores, como la crianza, la familia, la educación, la religión, la nacionalidad, la etnia y el entorno social

Inclusion: Refers to the practice of creating environments, policies, and systems that ensure all individuals, regardless of their differences, have equal opportunities to participate, contribute, and belong. It involves embracing diversity and fostering a sense of belongingness, respect, and acceptance for everyone, regardless of their race, ethnicity, gender, sexual orientation, socioeconomic status, disability, age, or other identity characteristics.

Inclusión: Se refiere a la práctica de crear entornos, políticas y sistemas que garanticen que todas las personas, independientemente de sus diferencias, tengan las mismas oportunidades de participar, contribuir y pertenecer. Implica abrazar la diversidad y fomentar un sentimiento de pertenencia, respeto y aceptación de todos, independientemente de su raza, etnia, sexo, orientación sexual, estatus socioeconómico, discapacidad, edad u otras características de identidad.

Creatividad: Es la capacidad de generar ideas, conceptos o soluciones originales que sean novedosas, valiosas y útiles. Implica romper con los patrones de pensamiento convencionales y explorar nuevas posibilidades, perspectivas y enfoques para la resolución de problemas, la expresión o la innovación.

Contexto cultural: Se refiere al contexto cultural en el que un individuo o grupo se ha criado y con el que se identifica. Abarca una serie de factores que conforman la visión del mundo, los valores, las creencias, las costumbres, las tradiciones, la lengua y las normas de comportamiento de una persona. El trasfondo cultural está influido por diversos aspectos de la educación y el entorno social, como la herencia familiar, la nacionalidad, la etnia, la religión, el estatus socioeconómico, la ubicación geográfica, la educación y las experiencias vitales.

Estrategias eficaces de comunicación intercultural: Son métodos y técnicas utilizados para facilitar la comprensión, la colaboración y el respeto mutuo entre individuos o grupos de

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

diferentes orígenes culturales. Estas estrategias pretenden salvar las diferencias culturales, minimizar los malentendidos y promover interacciones fructíferas en contextos diversos.

Prevenir conflictos: Se refiere a las medidas y estrategias proactivas aplicadas para identificar, abordar y mitigar las posibles fuentes de conflicto antes de que se conviertan en disputas o enfrentamientos más importantes. Consiste en identificar las tensiones subyacentes, los agravios o los desencadenantes que podrían desembocar en un conflicto y tomar medidas preventivas para abordarlos eficazmente.

Mejorar el rendimiento general del equipo: Se refiere al proceso de mejorar la eficacia colectiva, la productividad y el éxito de un grupo de individuos que trabajan juntos para alcanzar metas u objetivos comunes. Implica identificar los puntos fuertes y débiles del equipo y aplicar estrategias específicas para optimizar el rendimiento y lograr los resultados deseados.

Entorno de colaboración: Es un entorno o espacio de trabajo en el que los individuos trabajan juntos de forma cooperativa, sinérgica y transparente para alcanzar metas u objetivos comunes. Se caracteriza por la comunicación abierta, el respeto mutuo, la toma de decisiones compartida y la resolución colectiva de problemas, fomentando un sentimiento de unidad y propiedad compartida entre los participantes.

Saber más

https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1022105/FULLTEXT01.pdf

https://www.frontiersin.org/research-topics/56577/cultural-diversity-in-sports-perspectives-on-inclusion-representation-and-context

https://www.linkedin.com/pulse/bridging-divides-role-cultural-intelligence-conflict-resolution/

https://diversity.med.wustl.edu/resources/strategies-for-effective-communication-across-cultures/

https://www.ddiworld.com/blog/how-to-create-an-inclusive-environment

https://www.littleleague.org/university/articles/7-ways-coaches-can-create-an-inclusive-environment/

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Modulo 5: Utilización de herramientas digitales y espacios libres para realizar actividades deportivas con inmigrantes

OBJETIVO: Dotar a las personas, en particular a los entrenadores deportivos y a los inmigrantes interesados en la formación deportiva, de las competencias necesarias para aprovechar las herramientas digitales en las actividades deportivas y optimizar los espacios libres, fomentando experiencias deportivas inclusivas y accesibles.

Resultados del Aprendizaje:

Una vez completado este módulo, el alumno tendrá:

- ➢ Adquirir conocimientos prácticos sobre el uso creativo de espacios libres al aire libre para actividades deportivas, garantizando la inclusión y la accesibilidad de personas de diversos orígenes.
- ➢ Fomentado la capacidad de diseñar y adaptar sesiones deportivas que aprovechen el entorno natural, como parques y zonas públicas, promoviendo actividades físicas al aire libre que atiendan a las necesidades y preferencias específicas del grupo destinatario.
- ➢ Mejora de las aptitudes para promover el juego limpio, la deportividad, el trabajo en equipo y la comunicación en las actividades deportivas al aire libre, haciendo hincapié en la importancia de estos valores para fomentar un entorno deportivo positivo e integrador.
- ➢ Desarrollo de competencias en la utilización de herramientas digitales para mejorar la planificación, coordinación, ejecución y documentación de actividades deportivas al aire libre.

Introduccion

En el panorama contemporáneo de la educación deportiva, la convergencia de las actividades al aire libre y las herramientas digitales se erige como un punto de inflexión que ofrece posibilidades transformadoras para experiencias deportivas inclusivas y enriquecedoras. Este módulo explora en profundidad las múltiples dimensiones de la utilización de espacios libres al aire libre y la integración de herramientas digitales en el ámbito de las actividades deportivas.

La importancia de involucrar a las personas en actividades deportivas al aire libre va más allá del ejercicio físico convencional, abarcando un enfoque holístico del bienestar y la cohesión de la comunidad. Al identificar y evaluar estratégicamente diversos espacios al aire libre, desde

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

parques hasta campos abiertos, los participantes adquieren conocimientos para fomentar la inclusión y la capacitación. Es imprescindible comprender los factores que influyen en la accesibilidad de los distintos entornos al aire libre para garantizar un enfoque integrador de los participantes con necesidades diversas.

Al mismo tiempo, el módulo se adentra en el ámbito del diseño inclusivo para sesiones deportivas al aire libre, haciendo hincapié en las estrategias para adaptar las sesiones deportivas al entorno natural. El objetivo es crear una experiencia envolvente e integradora teniendo en cuenta las necesidades y preferencias específicas del grupo destinatario en entornos al aire libre. A través de esta lente, se descubren estrategias eficaces para promover la accesibilidad y la participación en los deportes al aire libre, allanando el camino para una mezcla armoniosa de naturaleza y ejercicio físico.

La exploración se extiende más allá de los beneficios inherentes a los deportes al aire libre en entornos naturales, subrayando las ventajas psicológicas y físicas. Se analizan estrategias para incorporar a la perfección elementos de la naturaleza en las sesiones deportivas, lo que ofrece una profunda comprensión de cómo las actividades al aire libre contribuyen a la liberación del estrés y al bienestar general.

La adaptación de las sesiones al aire libre a las diversas preferencias se convierte en un aspecto esencial, haciendo hincapié en la personalización de las actividades deportivas para satisfacer los diferentes intereses y capacidades físicas del grupo. Esta personalización fomenta la inclusividad, haciendo que los deportes sean fácilmente accesibles para todos y garantizando que las actividades al aire libre resuenen personalmente con cada participante.

Paralelamente a la exploración de los espacios al aire libre, el módulo navega por el panorama digital, desentrañando el arte de utilizar herramientas digitales para la planificación, coordinación y documentación de actividades deportivas. Se hace especial hincapié en el desarrollo del dominio de la planificación digital, con la integración de la tecnología para una mejor coordinación y organización de las actividades deportivas.

La integración de recursos online en el entrenamiento al aire libre se convierte en un componente estratégico, maximizando el uso de espacios libres para actividades deportivas. El reconocimiento y la selección de tutoriales en línea y guías digitales adecuados contribuyen a enriquecer el contenido de la instrucción, permitiendo a las personas acceder sin problemas a recursos valiosos y creando una mezcla dinámica de elementos de instrucción tradicionales y contemporáneos.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Unidad 5.1 Deporte al aire libre inclusivo Formación y diseño del entorno

Objetivo	➢ Adquirir un conjunto de competencias versátiles que abarquen tanto la utilización creativa de espacios libres al aire libre para actividades deportivas, garantizando la inclusión y la accesibilidad, como la capacidad de diseñar y adaptar sesiones deportivas que aprovechen el entorno natural, promoviendo así actividades físicas al aire libre adaptadas a las diversas necesidades y preferencias de los participantes. ➢ Desarrollar una competencia global en la utilización de herramientas y recursos digitales para la planificación, coordinación y documentación de actividades deportivas al aire libre, adaptando las capacidades tecnológicas a las necesidades y preferencias específicas del grupo destinatario.

Deporte, más allá de su papel como actividad física, tiene un potencial transformador para dar forma a las comunidades, fomentar la inclusión y crear entornos que celebren la diversidad. En el ámbito de la unidad, se explorará el profundo impacto del deporte en el bienestar individual y la cohesión de la comunidad. Reconociendo su poder sin parangón, esta unidad se adentra en el aprovechamiento de las herramientas digitales, las estrategias de instrucción y el entorno natural al aire libre no sólo para elevar la planificación y coordinación de las actividades deportivas, sino también para defender la inclusión, la accesibilidad y las necesidades específicas de los diversos participantes.

Fuente: Freepik

La amalgama de competencia digital y diseño reflexivo al aire libre amplifica el impacto de los deportes, creando espacios donde prosperan el juego limpio, el trabajo en equipo y la comunicación.

Aprovechar tanto el entorno natural como las herramientas digitales para las actividades deportivas al aire libre implica tener en cuenta varios elementos:

Utilización eficaz de los espacios libres al aire libre:

La utilización eficaz de los espacios libres al aire libre es un elemento clave para integrarlos en la práctica deportiva en aras de la inclusión y el empoderamiento de las personas. Aprender a identificar y evaluar diversos espacios al aire libre, comprender las consideraciones de accesibilidad e incorporar elementos inclusivos son aspectos cruciales que contribuyen a maximizar los espacios abiertos para actividades deportivas. Al conocer los matices de los

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

entornos al aire libre e infundirles elementos que potencien la inclusividad, el plan de estudios educativo pretende explorar el potencial de espacios libres como parques, gimnasios públicos y bosques. Esta exploración pretende crear oportunidades para actividades deportivas de fácil acceso, especialmente en zonas donde el acceso a las instalaciones deportivas tradicionales puede ser limitado.

Los elementos a tener en cuenta para utilizar eficazmente los espacios al aire libre son los siguientes:

- **Identificación de diversos espacios al aire libre:** Es fundamental aprender a identificar y evaluar un espectro de espacios al aire libre, desde parques a campos abiertos, asegurando la idoneidad para una variedad de actividades deportivas.
- **Comprender las consideraciones de accesibilidad:** Explorar los factores matizados que influyen en la accesibilidad en diferentes entornos al aire libre, fomentando un enfoque inclusivo para los participantes con necesidades diversas, es un elemento clave.

Diseño inclusivo para sesiones deportivas al aire libre:

El diseño inclusivo de actividades deportivas al aire libre es un elemento clave para la aplicación de estrategias destinadas a potenciar el currículo educativo, ya que ofrece ideas sobre cómo las sesiones deportivas al aire libre pueden adaptarse cuidadosamente a los entornos naturales, adaptarse a las diversas necesidades y diseñarse con estrategias de accesibilidad eficaces. Este enfoque integral garantiza que los espacios abiertos no sólo sean accesibles, sino también envolventes e integradores.

Los factores más importantes para avanzar en esta dirección son los siguientes:

- **Adaptación al lienzo de la naturaleza:** Explora estrategias para adaptar cuidadosamente las sesiones deportivas al entorno natural, creando una experiencia inmersiva e inclusiva al aire libre.
- **Estrategias de accesibilidad y participación:** Descubrir estrategias eficaces para promover la accesibilidad, garantizando que las sesiones deportivas al aire libre sean inclusivas y fomenten la participación activa entre los participantes.
- **Incorporación de elementos inclusivos:** Es importante adquirir conocimientos sobre cómo dotar a los espacios al aire libre de elementos que fomenten la inclusión, se adapten a las distintas procedencias y garanticen un entorno deportivo acogedor para todos.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Maximizar los beneficios de los entornos naturales:

La exploración de los beneficios inherentes a los deportes al aire libre en entornos naturales, junto con el arte de diseñar actividades a medida que aprovechen las características distintivas del exterior, contribuye al objetivo general de maximizar los espacios abiertos para las actividades deportivas. Al incorporar elementos naturales a la perfección en las sesiones deportivas, este enfoque crea una experiencia envolvente y holística, en consonancia con el concepto de espacios libres como parques, gimnasios públicos y bosques. Se ha demostrado que la incorporación de elementos naturales a la actividad deportiva libera endorfinas y oxitocina, contribuyendo así a la liberación del estrés y al bienestar general de la persona.

Los siguientes son los elementos clave:

- **Beneficios psicológicos y físicos:** Identificar las ventajas inherentes a los deportes al aire libre en entornos naturales, abarcando no sólo el bienestar físico, sino también el impacto positivo en la salud mental y el bienestar general.
- **Incorporación de elementos naturales:** Profundizar en las estrategias para incorporar a la perfección elementos de la naturaleza en las sesiones deportivas, promoviendo una experiencia inmersiva y holística que resuene con las diversas necesidades y preferencias de los participantes.

Adaptar las sesiones al aire libre a las distintas preferencias

Dominar el arte de adaptar las sesiones deportivas al aire libre a las distintas preferencias contribuye directamente al objetivo general de explorar y aprovechar al máximo el potencial de

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

los espacios libres, como parques, gimnasios públicos y bosques. Al desarrollar la capacidad de personalizar las actividades en función de los diferentes intereses y capacidades físicas del grupo y garantizar que las sesiones al aire libre resuenen personalmente con cada participante, las actividades deportivas se vuelven fácilmente accesibles para todos.

Los puntos clave son los siguientes:

- **Personalizar las sesiones deportivas:** Desarrollar la capacidad de adaptar las sesiones deportivas, personalizando las actividades para atender específicamente a los diferentes intereses y a las distintas capacidades físicas del grupo.
- **Garantizar la resonancia personal:** Explorar estrategias eficaces para garantizar que las actividades al aire libre van más allá del ámbito físico, resonando personalmente con cada participante, fomentando un sentido de inclusión y satisfaciendo las necesidades individuales.
- **Diseño de actividades a medida:** Aprender el arte de diseñar actividades deportivas que aprovechen las características distintivas de los espacios al aire libre, garantizando una mezcla armoniosa de naturaleza y ejercicio físico para una experiencia deportiva mejorada.

Puesto que el deporte se considera una herramienta muy poderosa para la integración, ya que facilita la acogida de emigrantes y expatriados en países extranjeros y apoya mucho su proceso para encontrar colegas y entrenadores que compartan una pasión similar, así como consejos no formales sobre la comunidad y cómo puede moverse una persona. Los Espacios Libres realizan una labor muy similar para los emigrantes: en los espacios al aire libre se conoce a lugareños y miembros de la comunidad que comparten una afición o pasión similar. Esto pone de relieve la importancia de los espacios abiertos accesibles en este proceso de integración. Cabe destacar que algunos países, como Alemania, Portugal e Italia, que reciben diariamente a muchos inmigrantes y refugiados, ya ofrecen muchas de estas instalaciones y oportunidades deportivas en espacios abiertos, que ayudan a los inmigrantes y refugiados recién llegados a integrarse en la sociedad de acogida.

Acceso a espacios libres locales

A menudo, las causas estructurales económicas y sociales son la raíz de la falta de acceso de muchos inmigrantes al deporte convencional y a los clubes y sociedades. Parece que es necesario abordarlas in situ en sus respectivos contextos, ya que especialmente los jóvenes migrantes no suelen tener recursos para utilizar el transporte público, y mucho menos para pagar las cuotas de los clubes. En muchos países europeos se han desarrollado, a lo largo de varias oleadas migratorias, zonas urbanas con una proporción muy elevada de inmigrantes y de personas especialmente desfavorecidas socialmente.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Estos espacios sociales se convierten en el centro de los debates de las políticas europeas de inclusión, entre otras cosas como consecuencia de conflictos sociales violentos, como se vio en los suburbios parisinos en 2005 y, más recientemente, en Inglaterra en 2011. Estos barrios suelen ser percibidos en el discurso público como especialmente violentos y denunciados como «zonas problemáticas». Proceder de uno de estos barrios es a menudo un estigma social. En consecuencia, estos distritos son un área crucial para los proyectos de inclusión. Muchos proyectos comunitarios utilizan el deporte «como zanahoria», como mencionó un trabajador juvenil del Cardiff Youth Project (Irlanda), que empezó a llegar a los jóvenes utilizando el fútbol como una de las principales herramientas para atraer sobre todo a varones jóvenes.

Algunas de las principales ventajas de acceder a espacios locales gratuitos para practicar deporte son:

✓ Mejora de la salud física:

- **Las instalaciones deportivas accesibles ofrecen a los aprendices migrantes la oportunidad de realizar una actividad física regular, lo que conduce a una mejora de la salud general y de los niveles de forma física.**

- **La participación en actividades deportivas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las cardiopatías, fomentando la longevidad y el bienestar.**

✓ Mejora del bienestar mental:

- **Participar en actividades deportivas en espacios abiertos puede tener efectos positivos en la salud mental, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad y depresión entre los aprendices migrantes.**

- **Los deportes al aire libre promueven la exposición a la luz natural y al aire fresco, lo que puede mejorar el estado de ánimo y aliviar los síntomas del trastorno afectivo estacional.**

✓ Integración social y creación de comunidad:

- **Los espacios deportivos abiertos y accesibles ofrecen a los aprendices migrantes la oportunidad de interactuar con los residentes locales y otros miembros de la comunidad, fomentando las conexiones sociales y el sentido de pertenencia.**

- **Participar en deportes junto a personas de diversos orígenes fomenta el entendimiento intercultural, la tolerancia y la amistad.**.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Fuente: Image by katemangostar on Freepik

Unit 5.2 Digital integration for sports for migrants

Objetivo	• Sensibilizar sobre las herramientas digitales que pueden utilizarse para facilitar el uso de las instalaciones deportivas al aire libre por parte de inmigrantes y autóctonos. • Integrar herramientas en línea para la integración utilizándolas en el ámbito deportivo.

Herramientas digitales para la planificación de deportes al aire libre

La destreza en la utilización de herramientas digitales para planificar y organizar meticulosamente las sesiones deportivas al aire libre es una habilidad fundamental en un mundo cada vez más digital. Esta destreza en la planificación digital, unida a estrategias de integración tecnológica, garantiza una coordinación y organización perfectas de las actividades en espacios abiertos.

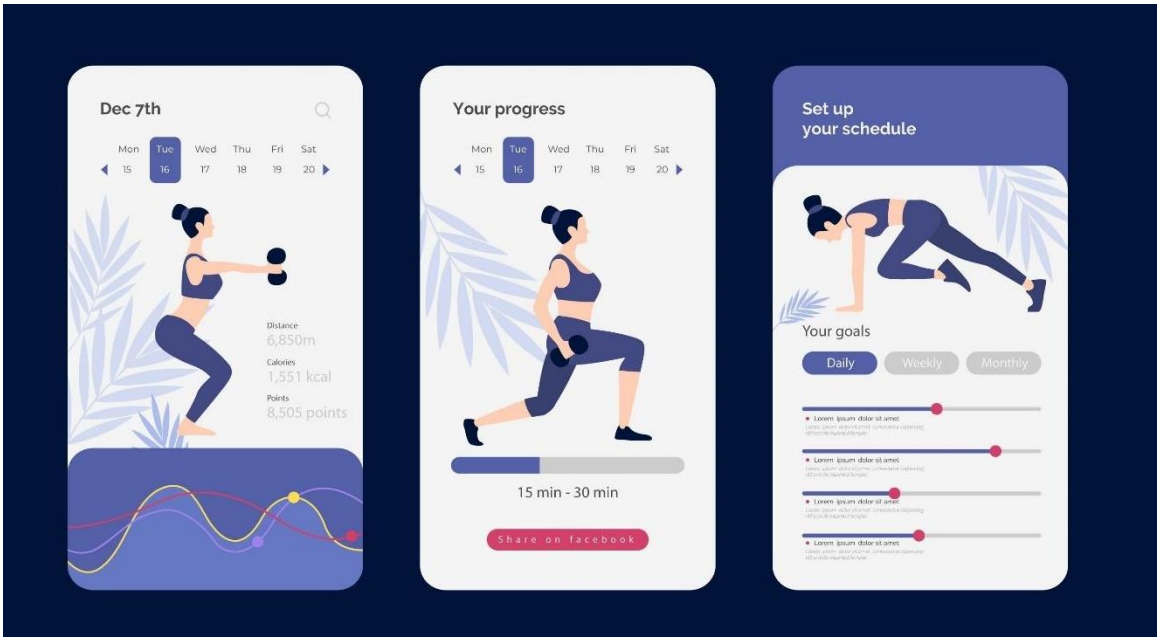
- **Competencia en planificación digital: La utilización de herramientas digitales contribuirá a planificar y organizar meticulosamente las sesiones deportivas al aire libre.**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- **Integración tecnológica para la coordinación: Integrar la tecnología para mejorar la coordinación y organización de las actividades al aire libre hará que el esfuerzo sea más eficiente y fácil de gestionar**.

A continuación se enumeran algunas herramientas digitales que pueden utilizarse para la planificación y gestión de actividades deportivas:

- Clupik: Este servicio ayuda a los clubes deportivos a mejorar y crecer gracias a la digitalización. Te permite tener tu propia web y una app personalizada para tu club, pudiendo incorporar los módulos que consideres oportunos. Además, pone a tu disposición una herramienta de gestión, donde podrás centralizar la gestión de las herramientas y las comunicaciones con los socios. En un solo paso, podrás convertir tu club en 100% digital, conectando a todos los agentes implicados en el club (directiva, entrenadores, deportistas, padres, patrocinadores...) gracias a su solución integral.
- ClearEvent: Esta plataforma ofrece soporte de gestión de eventos deportivos para inscripciones, venta de entradas, programación, etc. Los usuarios pueden personalizar los formularios de inscripción y las entradas para que coincidan con los eventos, gestionar las asignaciones de trabajo para el personal y los voluntarios, y ofrecer quioscos de autoservicio in situ para vender entradas en línea.
- Time.ly: Time.ly es una app de planificación de eventos deportivos para profesionales del sector. El software permite a los usuarios crear y personalizar calendarios e integrarlos en su sitio web o aplicación móvil, aceptar inscripciones y pagos en línea para eventos, gestionar asistentes, etc.



Fuente: Freepik

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Integración de recursos en línea en la formación al aire libre

La integración de recursos en línea en el entrenamiento al aire libre contribuye significativamente a maximizar el uso de espacios libres para actividades deportivas. Mediante el reconocimiento y la selección de tutoriales en línea y guías digitales adecuados, es posible establecer una base para enriquecer el contenido instructivo, permitiendo a las personas acceder sin problemas a recursos valiosos. Este enfoque aprovecha el potencial de las herramientas digitales, creando una mezcla dinámica de elementos instructivos tradicionales y contemporáneos que satisfacen necesidades diversas.

La integración de los recursos en línea en las actividades deportivas al aire libre abarcará el siguiente proceso:

- ✓ Identificación de recursos en línea: Reconocer y seleccionar tutoriales y guías digitales en línea adecuados para los deportes al aire libre, que proporcionen una base para enriquecer el contenido de la instrucción.
- ✓ Utilización de recursos digitales: Implementar los recursos digitales identificados para complementar las sesiones de entrenamiento al aire libre, garantizando una mezcla dinámica de elementos instructivos tradicionales y contemporáneos.

El uso de herramientas digitales desempeña un papel importante a la hora de ayudar a los entrenadores que trabajan con alumnos inmigrantes en algunos aspectos, como facilitar la comunicación, la organización y la coordinación. Los formadores/entrenadores también pueden utilizar las herramientas digitales para inspirarse en los diferentes entrenadores que comparten sus habilidades e ideas, lo que también puede garantizar la adaptación de su formación y métodos para satisfacer las necesidades de los alumnos inmigrantes y crear un entorno más adecuado en el que todos se sientan bienvenidos.

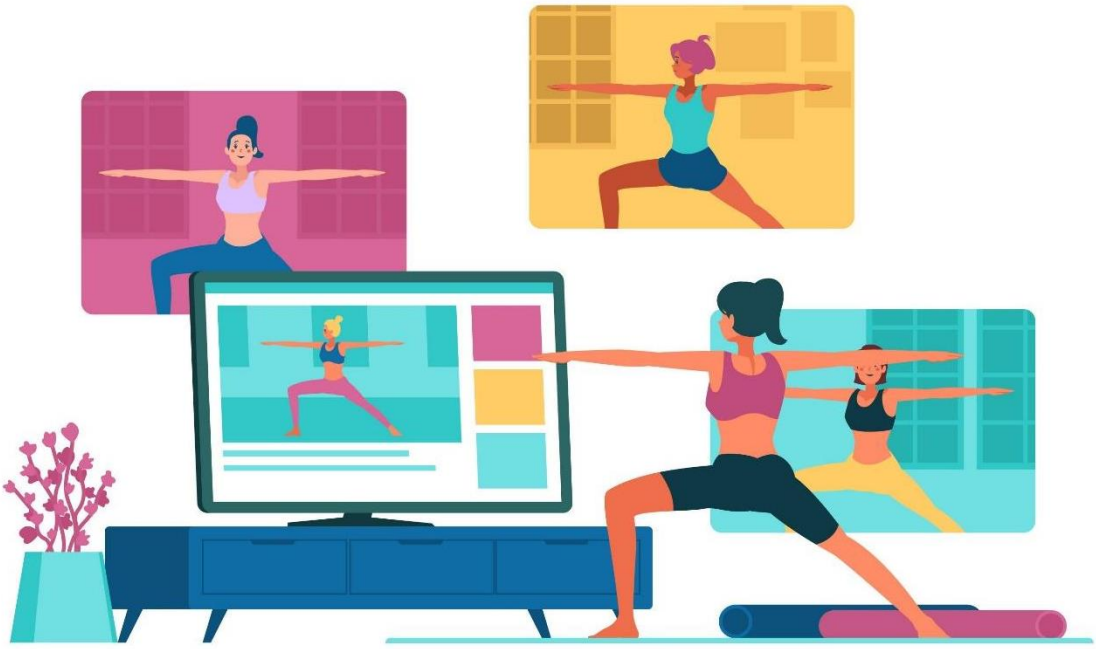
Por otra parte, para los alumnos inmigrantes, las herramientas digitales facilitan la práctica deportiva independientemente del idioma que hablen o conozcan, ya que pueden desarrollar sus habilidades en línea practicando con varias personas y obtener ejemplos más concretos, a los que pueden acceder de forma independiente. Esto puede aumentar su confianza y mejorar su curva de aprendizaje. Las plataformas digitales también les permiten conectar con otros alumnos y entrenadores, haciéndoles sentir parte de una comunidad de apoyo.

Con el uso de herramientas digitales por parte de los formadores, los alumnos inmigrantes obtienen información y orientación personalizadas que les ayudan a mejorar y alcanzar sus objetivos. En general, las herramientas digitales benefician tanto a los entrenadores como a los alumnos inmigrantes, ya que facilitan la comunicación, hacen que el aprendizaje sea más accesible y el apoyo más personalizado.

A continuación se presentan algunos recursos en línea de código abierto que pueden utilizarse para tu actividad deportiva:

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- Tutorials Point: una plataforma web en la que puedes encontrar miles de tutoriales diferentes y, entre ellos, cientos dedicados a actividades deportivas.
- YouTube: con la mayor base de datos de contenidos y materiales de vídeo útiles para tus actividades deportivas de interior y exterior.
- El Instituto del Deporte: una de las plataformas con más información sobre la actividad deportiva, llena de tutoriales e información útil relacionada con el mundo del deporte con actividades inclusivas también hacia la discapacidad motora.



Fuente: Freepik

Documentación digital

Mastering the use of digital tools ensures a comprehensive record of outdoor sports activities. This proficiency in digital documentation contributes to the creation of flexible and accessible online training modules, allowing participants to learn at their own pace, overcoming the constraints of traditional in-person training and accommodating individuals with varied commitments and backgrounds.

Beneficios para los formadores y entrenadores:

- ✓ Mejora de la comunicación: Las herramientas digitales permiten a los entrenadores comunicarse más eficazmente con los participantes migrantes, superando las barreras lingüísticas y facilitando instrucciones y comentarios claros.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- ✓ Planificación y organización eficientes: Las plataformas en línea desarrollan la planificación y organización de las actividades deportivas, ayudando a los entrenadores a gestionar los horarios, los recursos y la logística de manera más eficiente.
- ✓ Mayor alcance e impacto: Las herramientas digitales amplían el alcance de los entrenadores más allá de las fronteras físicas, permitiéndoles relacionarse con participantes inmigrantes en diferentes lugares y comunidades.

Los beneficios y ventajas de utilizar herramientas digitales son diversos para los inmigrantes y pueden resumirse en cinco elementos principales:

- ✓ Accesibilidad e inclusión: Las herramientas digitales ayudan a los migrantes a acceder a las actividades deportivas independientemente de su ubicación o presencia física, promoviendo la inclusividad y garantizando que las personas con movilidad o recursos limitados puedan participar.
- ✓ Apoyo lingüístico: Muchas plataformas digitales ofrecen interfaces multilingües y funciones de traducción, lo que ayuda a romper las barreras lingüísticas y hace que los programas deportivos sean más accesibles para los migrantes que no dominen el idioma local.
- ✓ Creación de comunidades y conexiones: Las plataformas de medios sociales, las actividades en línea y las comunidades digitales ofrecen a los migrantes la oportunidad de conectar con otros participantes, entrenadores y voluntarios, fomentando así un sentimiento de pertenencia.
- ✓ Desarrollo de habilidades de formación: Los tutoriales en línea, las sesiones virtuales de entrenamiento y los programas de formación interactivos permiten a los migrantes aprender y desarrollar habilidades específicas del deporte a su propio ritmo, independientemente de las limitaciones de tiempo o geográficas.
- ✓ Concienciación cultural y renuncia a la discriminación: Las plataformas digitales sirven de canales para compartir tradiciones culturales y prácticas deportivas, fomentando el intercambio cultural y el entendimiento mutuo entre inmigrantes y comunidades locales.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Actividades

Las siguientes actividades se han adaptado del Manual MOVE & LEARN (2013). Los tiempos son orientativos y, por supuesto, pueden -y deben- ajustarse en función de los objetivos y las necesidades de los formadores.

Actividad 1

Título de la actividad	**Sports OnGoing**
Objetivo	- Desarrollar el trabajo en grupo y las habilidades de cooperación y creatividad. - Animar a los participantes a reflexionar sobre el reciclaje y el medio ambiente.
Resultados del aprendizaje	El objetivo de esta actividad es conseguir que los participantes utilicen su imaginación para diseñar nuevos juegos utilizando materiales reciclados y que esos juegos se utilicen como parte de unos Mini Juegos o Mini Olimpiadas. Entre los temas que se abordan están: - Reciclaje y medio ambiente - La sostenibilidad
Duración	120 minutos
Materiales/Equipamiento necesario	● Materiales reciclados, es decir, latas, botellas, papel, latas, rollos de papel higiénico, cartones. ● Baberos ● Tijeras ● Cuerdas ● Pegamento ● Cinta adhesiva ● Tiza
Descripción de la actividad	**Preparación:** Los materiales reciclados pueden recogerse - durante algunas semanas antes de la actividad - pidiendo a los participantes que traigan su reciclaje de casa

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	- haciendo que todos los participantes recojan su material reciclable la semana anterior a la actividad. **Descripción:** - Divida a los participantes en grupos iguales de 3 como mínimo y 5 como máximo. - Entregue a cada grupo una bolsa con materiales reciclables. - Diga a los participantes que todos van a participar en unos Minijuegos o Miniolimpiadas inclusivos y en los que todos tienen que participar. - Diga a los participantes que, en sus equipos, tienen que idear un juego o actividad utilizando los materiales reciclables y otros materiales proporcionados y que ese juego o actividad formará parte de los Mini Juegos u Olimpiadas - Dale a cada equipo 45 minutos para idear 1 o más actividades y diles que inventen las reglas que tendrán que explicar a los demás. - Al menos un juego de cada equipo formará parte de los Mini Juegos reciclados para todos los participantes. **Variantes:** Una versión alternativa podrían ser unos Juegos Olímpicos Reciclados en los que los participantes tengan que elegir deportes olímpicos que se puedan llevar a cabo utilizando los materiales reciclados, por ejemplo, relevos, lanzamiento de peso, etc. **Consejos para el formador:** - Mezcle los grupos tanto como sea posible con una variedad de habilidades y una mezcla de edades y sexos en cada uno. - Es posible que tenga que designar una zona de «Juegos» y un límite de tiempo para los juegos. **Resumen y evaluación:** Empieza preguntando a los participantes si les ha gustado la actividad y pregúntales cómo han trabajado juntos como grupo, cómo han tomado sus decisiones y cómo han llevado a cabo las tareas. A continuación, discute los juegos en sí y las reglas que se han inventado.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	- ¿Sintieron todos que podían contribuir? ¿Cómo aprovecharon los grupos los talentos individuales de sus miembros? - ¿El grupo trabajaba democráticamente o había un «líder» designado? - ¿Fue difícil diseñar juegos? - ¿Fue fácil utilizar los materiales reciclados proporcionados? - ¿Qué juegos gustaron más a los participantes? - ¿Algún grupo se vio en la necesidad de cambiar las reglas del juego una vez que lo probó? - ¿Hasta qué punto eran inclusivos los juegos? ¿Pudo participar todo el mundo? - ¿Las reglas de cada juego eran «justas»? - ¿Utilizaron los grupos los materiales reciclados de formas que nunca hubieran imaginado antes de estos Juegos?

Actividad 2

Título de la actividad	**FRISPEE 10**
Objetivo	- Fomentar el juego limpio, la deportividad, el trabajo en equipo y la comunicación. - Desarrollar la empatía y la autorreflexión. - Debatir diferentes aspectos de la inclusión.
Resultados del aprendizaje	Esta actividad puede jugarse con reglas sencillas o con un juego real de Ultimate Frisbee. Depende de las habilidades del animador y de los participantes.
Duración	90 minutos
Materiales/Equipamiento necesario	- Frisbee (1 por cada 3 participantes) - baberos - rotafolio - rotuladores
Descripción de la actividad	**Preparación:**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	- Comprueba la seguridad de las instalaciones. - Examina la proporción entre el tamaño del terreno de juego y el tamaño del grupo. - Pregunta al grupo si alguien tiene alguna lesión o preocupación sobre el juego. **Instrucciones:** - Presente la actividad. Explica las técnicas básicas del frisbee, como lanzar y atrapar. - Divide a los participantes en grupos más pequeños y deja que practiquen con el frisbee (10-15 min.). - Explicar las reglas del juego: no se puede correr con el frisbee, no hay contacto físico, no hay árbitro (espíritu del juego, todo tiene que discutirse dentro del grupo), el equipo puntúa pasándose el frisbee 10 veces entre sí (esto puede reducirse dependiendo del nivel de habilidad del grupo), los pases tienen que contarse en voz alta, el frisbee tiene que pasarse en 5/10 segundos, de lo contrario el otro equipo se queda con el frisbee, si el frisbee se cae el otro equipo se lo queda, se permite el relevo (incluso si se cae después) y el frisbee se queda con ese equipo. - Comienza la primera ronda. (10/15 minutos) - Se detiene el primer juego y se dan las siguientes instrucciones: dos reglas nuevas, todos los miembros del equipo tienen que tocar el frisbee al menos una vez para marcar, nada de ir y venir. - Se juega la segunda ronda. (10/15 minutos) - Detenga el segundo juego y dé las siguientes instrucciones: distribuya los papeles a los diferentes participantes. Los papeles pueden ser, por ejemplo: ser hiperactivo, taparse un ojo, no interesarse, utilizar sólo la mano débil, jugar como antes. - Se juega la tercera ronda. (10/15 minutos) **Informe:** - Empieza por identificar qué papeles han tenido los participantes y pregúntales qué ha pasado en las distintas fases del juego. El comienzo más fácil podría ser preguntarles si les gustó el juego y

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	cómo se sintieron. Di a los participantes que revelen su papel cuando respondan a las preguntas si no lo hacen ellos mismos. - Puedes hacer las siguientes preguntas ¿Qué experimentaste? ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué sentiste? ¿Cómo has afrontado tu papel? ¿Has pensado en los demás? ¿Te ha resultado fácil/difícil desempeñar tu papel? ¿Te ha resultado fácil o difícil identificarte con tu papel? - Establece una conexión con la vida cotidiana preguntando si la actividad refleja la sociedad y si se han encontrado con situaciones similares en su vida diaria, dando también ejemplos. ¿Te comportaste de forma diferente en el juego que en tu vida diaria y puedes ver una conexión entre el ejercicio y tu realidad? - La última parte del debriefing es la conclusión. ¿Qué primeros pasos podrías dar para actuar de forma más integradora en tu vida? ¿Qué puedes hacer como individuo, como grupo y como sociedad para ser más integrador? **Variante:** En lugar de jugar a 10 pases también puedes jugar al Ultimate Frisbee propiamente dicho. Asegúrate de estudiar las reglas y aplicarlas a tu ejercicio. Roles para las ideas de la fase 3 - ser hiperactivo - vendarse un ojo - no estar interesado en el juego, - utilizar sólo la mano débil para lanzar y atrapar - jugar normalmente **CONSEJOS para el facilitador:** - Al principio de la sesión informativa, empieza hablando de la conexión con la realidad y luego llega a la discusión sobre los roles. También puede empezar hablando de los roles y luego establecer la conexión con la vida cotidiana de los participantes. Asegúrate de que se adapta a tu grupo objetivo.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	- Practica las habilidades técnicas básicas del frisbee. Esta sección debe realizarse siempre para que puedas calibrar los niveles de habilidad de los participantes. - Si tu grupo es mayor de 15 personas, también puedes dividirlos en dos subgrupos, que jueguen simultáneamente en un campo distinto. - Ten en cuenta que los roles podrían ser ofensivos y utilízalos a tu discreción.

Conclusiones

Este módulo representa un viaje que explora la interacción dinámica entre las actividades deportivas al aire libre y las herramientas digitales, ofreciendo valiosas perspectivas sobre el potencial holístico de la educación deportiva. Los participantes, equipados con una comprensión matizada de la utilización eficaz del espacio al aire libre, han profundizado en las complejidades de la identificación y evaluación de diversos entornos para experiencias deportivas inclusivas. El énfasis del módulo en el diseño inclusivo ha capacitado a los alumnos para adaptar las sesiones deportivas a los paisajes naturales, fomentando actividades al aire libre inmersivas y accesibles adaptadas a las diversas necesidades.

Además, la exploración de los beneficios inherentes a los deportes al aire libre en entornos naturales ha ampliado las perspectivas sobre las ventajas psicológicas y físicas, mejorando la apreciación del profundo impacto de la naturaleza en el bienestar. La adaptación de las sesiones al aire libre a las diversas preferencias se ha convertido en una piedra angular, y los participantes han adquirido la capacidad de personalizar las actividades y promover la inclusión, garantizando que los deportes resuenen personalmente con cada participante.

Al mismo tiempo, el módulo ha navegado por el panorama digital, cultivando la destreza en la utilización de herramientas digitales para una planificación, coordinación y documentación exhaustivas de las actividades deportivas al aire libre. Los alumnos han adoptado la integración estratégica de los recursos en línea en el entrenamiento al aire libre, reconociendo el potencial de la tecnología para enriquecer el contenido didáctico y crear mezclas dinámicas de elementos tradicionales y contemporáneos. El hábil uso de herramientas de documentación digital garantiza registros meticulosos y contribuye a la creación de módulos de formación en línea flexibles y accesibles.

En esencia, el módulo ha fomentado una comprensión académica de cómo la convergencia de espacios al aire libre y herramientas digitales puede elevar el panorama de la educación

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

deportiva, defendiendo la inclusión, la accesibilidad y las experiencias a medida para diversos participantes.

Quiz

1. **¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de impartir formación deportiva al aire libre para inmigrantes?**

a) Maximizar la competición individual
b) Proporcionar equipamiento uniforme a todos los participantes
c) Diseñar espacios que se adapten a las distintas capacidades
d) Centrarse exclusivamente en actividades de interior

2. ¿Por qué es importante proporcionar equipamiento uniforme a todos los participantes en el entrenamiento deportivo inclusivo al aire libre?

a) Mantener un sentido de exclusividad
b) Promover la competencia leal y la igualdad de oportunidades
c) desalentar la participación de determinados grupos
d) Limitar los tipos de actividades deportivas ofrecidas

3. ¿Cuál es la principal ventaja de utilizar herramientas digitales en la realización de actividades deportivas para inmigrantes?

a) Exclusividad para determinados participantes
b) Acceso limitado a los recursos de formación
c) Mejora de la comunicación y la coordinación
d) Restricción de las actividades físicas

4. ¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de diseñar entornos para el entrenamiento deportivo inclusivo al aire libre?

a) Centrarse únicamente en un tipo de deporte
b) Dar prioridad únicamente a los niveles avanzados
c) Crear espacios adaptados a las distintas capacidades
d) Ignorar las medidas de seguridad

5. A la hora de diseñar entornos para el entrenamiento deportivo inclusivo al aire libre, ¿qué factor multifacético debería destacarse para garantizar un enfoque holístico del bienestar de los participantes?

a) Enfoque singular en la destreza competitiva

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

b) Cumplimiento de rígidos regímenes de entrenamiento

c) Exclusión de participantes con distintos niveles de destreza

d) Consideración consciente de las diversas capacidades físicas y mentales.

Referencias

Andonova, D., Acs, M., Holmes, D. (2013). *MOVE & LEARN. Training manual for non-formal Education through Sport and physical activities with young people*. International Sport and Culture Association. Retrieved from https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf.

Dean, J. (2022). Better digital tools could help immigrants access benefits. *Cornell Chronicle*. Retrieved from https://news.cornell.edu/stories/2022/12/better-digital-tools-could-help-immigrants-access-benefits.

UNHCR. (2023). Integration of refugees through sport networking platform. *The Global Compact on Refugees*. Retrieved from https://globalcompactrefugees.org/good-practices/integration-refugees-through-sport-networking-platform.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Modulo 6 - Ayudar a los inmigrantes a encontrar empleo

OBJETIVO: Mejorar la empleabilidad de los inmigrantes y promover la integración social aprovechando el deporte como potente herramienta educativa, facilitando el desarrollo de aptitudes, el intercambio cultural y el compromiso comunitario.

Resultados de Aprendizaje:

Después de completar este módulo, el alumno habrá:

- ✓ Adquirido habilidades de planificación de sesiones, evaluación de habilidades y desarrollo de jugadores.
- ✓ Desarrollado habilidades de liderazgo y comunicación para un entrenamiento eficaz y la gestión de equipos.
- ✓ Navegado por diversos contextos culturales dentro del contexto deportivo, fomentando la inclusión.
- ✓ Participar activamente en la comunidad a través del deporte, organizando y promoviendo eventos para la integración social y el cambio positivo.

Introduccion

Aumentar las posibilidades de empleo de los inmigrantes con formación deportiva

En un mundo en el que todo el mundo está en movimiento, encajar a los inmigrantes en nuevos lugares no es ninguna broma. ¿Y sabe qué? Conseguir trabajo es una verdadera lucha. Así que en este módulo ponemos en marcha un plan para dotar a los inmigrantes de las habilidades que necesitan, utilizando el deporte como arma secreta. No se trata de las típicas clases en el aula: hablamos de habilidades de la vida real, como entrenar, calificar, liderar el grupo y entender culturas diferentes. No se trata sólo de conseguir un trabajo, sino de hacer que los inmigrantes se sientan parte de la pandilla gracias a la magia del deporte.

Movimientos clave:

- ✓ **Ponte en modo entrenador:** Sumérgete de lleno en el mundo del entrenamiento: planifica sesiones demoledoras, clasifica habilidades y convierte a los jugadores en leyendas.
- ✓ **Presume de tus habilidades:** Estamos a favor de conseguir esos títulos de entrenador deportivo de fiar. Es como un billete de oro para destacar entre la multitud de trabajo.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- ✓ **Lidera el equipo:** No se trata solo de ejercicios y tácticas; aprende a ser el jefe, a dar instrucciones y a crear un ambiente en el que todos quieran participar.
- ✓ **Culture Jam:** Cada cual con su estilo, ¿no? Estamos rompiendo las barreras culturales, asegurándose de que todo el mundo se sienta como en casa en el campo.
- ✓ **Play for the Block:** Prepárate para organizar eventos que unan a la comunidad, no solo para divertirse, sino para tener un impacto real en el barrio.

Así que prepárate porque estamos a punto de iniciar un viaje de aprendizaje que no sólo consiste en marcar en el campo, sino también en marcar a lo grande en el mundo laboral.

En este módulo, nuestra misión es mejorar la empleabilidad de los inmigrantes a través del dinámico mundo del deporte. No se trata sólo de jugar, sino de dotar a los inmigrantes de las habilidades necesarias para convertirse ellos mismos en entrenadores deportivos. Cubrimos todos los aspectos, desde la profundización en habilidades prácticas de entrenamiento, como la planificación de sesiones y el desarrollo de jugadores, hasta la obtención de cualificaciones reconocidas que aumenten la credibilidad en el mercado laboral. El liderazgo y la comunicación ocupan el centro de atención, garantizando que nuestros alumnos no sólo puedan entrenar con eficacia, sino también crear un entorno de apoyo en equipo. Reconociendo la diversidad de orígenes, nos centramos en mejorar la competencia cultural para fomentar la inclusión en los programas deportivos. Y esto no es todo: fomentamos el compromiso activo con la comunidad, organizando eventos que van más allá de las patadas, generando un impacto positivo y creando un sentimiento de pertenencia. Es más que un módulo: es un manual para que los inmigrantes no sólo jueguen en el campo, sino que ganen a lo grande en el ámbito de la formación deportiva y la empleabilidad.

Unidad 6.1 Dominio del coaching

Objetivo	• Adquirir habilidades de planificación de sesiones, evaluación de habilidades y desarrollo de jugadores..
Materiales/Equipamiento necesario	A Woman's Goal (inglés) - Selección nacional femenina de fútbol de Afganistán

En esta unidad, los participantes se adentrarán en los entresijos del entrenamiento deportivo, aprenderán a planificar eficazmente las clases, perfeccionarán las técnicas de evaluación de habilidades y dominarán las estrategias de desarrollo de jugadores. El enfoque se extenderá más allá del campo para obtener las cualificaciones esenciales de entrenador, garantizando que los

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

participantes estén equipados con las credenciales reconocidas que elevan su posición en el competitivo panorama del entrenamiento deportivo.

La unidad trata de las principales habilidades y tecnicismos que los entrenadores y preparadores deben transmitir a los inmigrantes que quieran convertirse ellos mismos en futuros entrenadores:

Estas habilidades son (Universidad Europea, 2023):

1. **Adaptabilidad:** permite a los entrenadores ajustar sus estilos de entrenamiento en función de las necesidades de cada deportista.

Fuente: Freepik

2. Atención al detalle: Es muy importante tenerla como líder, ya que te da una mirada muy integradora a todas las tareas. Se puede aumentar mediante:

- Participando en actividades que mejoren la concentración.
- Alejarse de la pantalla
- Reducir la velocidad y ser consciente
- Ser más organizado como individuo

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- Cuidarse a través del yoga, la meditación o la relajación

Fuente: Freepik

3- Conocimientos específicos del deporte

- Reglas y estrategias: Comprender a fondo las reglas y estrategias del deporte o deportes específicos en los que se desea entrenar.
- Comprensión táctica: Ayudar a los migrantes a desarrollar una mentalidad estratégica, comprendiendo las tácticas de juego y adaptando las estrategias en función del contexto.

4- Liderazgo e influencia social: Puede incluir dos aspectos principales que son:

- Garantizar una gran capacidad de comunicación para transmitir instrucciones con claridad y motivar a los deportistas.
- Fomentar las cualidades de liderazgo, haciendo hincapié en la capacidad de inspirar y dirigir a un equipo con confianza.

5- Habilidades de inteligencia emocional: Los entrenadores y directivos necesitan apoyo e inteligencia emocional para los inmigrantes que acaban de cambiar de entorno y se enfrentan a ciertas barreras, como los idiomas y la cultura. Las personas dispuestas a integrarse requieren asistencia psicológica para lograr un impacto exitoso en el campo de juego. Además, los instructores y entrenadores no se limitan a trasladar la información de sus cerebros al de sus alumnos. No es tan sencillo. La educación es una transacción que indaga en todo tipo de consideraciones, lo que requiere mucho tacto y el desarrollo continuo de habilidades interpersonales. Las

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

personas con habilidades socioemocionales bien desarrolladas son consideradas fiables en tiempos difíciles.

6- Competencias Culturales:

- Comprensión de los aspectos culturales propios de los participantes clave en el equipo, como la religión, la tradición, el idioma, etc., que pueden romper o crear fronteras en el proceso de inclusión.

Source: Freepik

- Mejora de las habilidades para comunicarse y conectar con deportistas de diversos orígenes culturales.

Source: Freepik

7- Cualificaciones y formación técnica:

- Orientar a los migrantes para que obtengan una Certificación Válida para su trabajo cuando estén dispuestos a participar en los programas de coaching.
- Ser proactivo y buscar el aprendizaje continuo es fundamental, no sólo para mantenerse al día. Además, permite a los coaches comprender el verdadero significado de sus valores fundamentales y su espíritu de adaptación y apoyo. Este enfoque abierto se refleja positivamente en los miembros de su equipo y acorta la distancia entre ellos.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Source: Freepik

8- **Compromiso con la comunidad y los eventos:** Tener una relación personal con los aprendices es esencial, ya que no se trata sólo de un trabajo; necesitas crear un vínculo para influir y guiar a tus aprendices. Además, la participación en eventos te implica directamente con sus grupos y su entorno, lo que demuestra una mayor conexión emocional.

9- Consideraciones éticas y jurídicas

- Destacar la importancia de las prácticas éticas en el entrenamiento, incluido el juego limpio y el respeto.
- Proporcionar una comprensión de las consideraciones legales en el entrenamiento deportivo, incluidas las medidas de seguridad y el cumplimiento..

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Source: Freepik

En resumen, las habilidades mencionadas anteriormente reflejan los objetivos centrales de la unidad, mostrando las habilidades importantes que deben estar presentes en el conjunto de habilidades de cada entrenador para lograr un efecto maximizado y el máximo rendimiento de los jugadores. Además, favorece la relación entrenador-jugador. Estas habilidades y consejos compartidos son cruciales cuando se trabaja con inmigrantes, ya que sus antecedentes específicos, ya sean culturales o lingüísticos, pueden suponer un reto para su eficacia en el campo. Disponer de estos conocimientos será una ventaja que favorecerá su integración y les proporcionará un mejor entorno deportivo.

Unidad 6.2 En juego: La empleabilidad de los inmigrantes en el deporte

Objetivo	- Mejorar las habilidades y competencias de los inmigrantes en diversos campos del entrenamiento deportivo, incluyendo la planificación de sesiones, la evaluación de habilidades y el desarrollo de jugadores, allanando el camino para una transición exitosa de jugadores a entrenadores. - Inculcar a los inmigrantes una mentalidad emprendedora en el entorno deportivo, fomentando la creatividad, la proactividad y la gestión de eventos.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	- Facilitar el proceso de adquisición de certificaciones deportivas reconocidas, destacar la importancia de la creación de redes y el compromiso con la comunidad..

El deporte es una poderosa herramienta para desarrollar varias competencias que son valiosas en el mercado laboral actual. A través de las actividades deportivas, los jóvenes (y no sólo ellos) pueden aprender disciplina, trabajo en equipo, toma de iniciativa, comunicación, cooperación, resolución de conflictos, etc. El uso de ejercicios centrados en la mejora de determinadas aptitudes y actitudes puede cambiar significativamente la situación de empleabilidad de un joven. En la Europa actual, la empleabilidad es una cuestión clave para un mayor desarrollo económico y para una solución más profunda de la crisis.

Los resultados educativos potenciales implican capacidades de planificación y organización y capacidad para trabajar tanto individualmente como en equipo. Las actitudes que caracterizan los resultados potenciales del aprendizaje de dichas prácticas consisten en la innovación, la actitud proactiva, la independencia y la determinación para alcanzar los objetivos previstos.

En el sector del deporte, es esencial vincular múltiples aspectos cuando se quiere llegar a ser entrenador o capacitar a participantes de distintos orígenes para que tomen la iniciativa de convertirse ellos mismos en entrenadores (startX Simulations, s.f.).

1. **Derechos Humanos**: Básicamente, cualquiera de los derechos humanos (derechos civiles y políticos, económicos-sociales-culturales y de solidaridad) puede relacionarse fácilmente con la HTA. Las actividades deportivas ofrecen situaciones en las que se puede experimentar y comprender el acceso a estos derechos y su privación. El mayor reto es llegar a comprender que, aunque estos derechos no sean accesibles a todos en la vida real, existen para todo ser humano. Una actividad deportiva puede reproducir una situación de la vida real en la que algunos miembros de la comunidad no pueden ejercer determinados derechos. Otro reto de aprendizaje importante es hacer comprender a los alumnos que los derechos de alguien sólo pueden ser proporcionados por el otro. «Mis derechos terminan donde empiezan los derechos de otra persona».

Source: Freepik

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2. **Diversidad Cultural:** Un enfoque que tenga en cuenta la diversidad pretende hacer visibles todos los antecedentes individuales y utilizarlos para crear el mejor resultado posible dentro de un grupo; básicamente, los que no están relacionados con las atribuciones típicas, como la nación, el estatus social y la pertenencia étnica. Por lo tanto, este tema puede relacionarse fácilmente con un debate sobre los puntos fuertes y débiles individuales, mostrando cómo los grupos pueden rendir al máximo apreciando la diversidad individual y cultural. Esto no significa que las necesidades individuales tengan prioridad, sino que el entorno que se ofrece es accesible para todos. La diversidad está estrechamente relacionada con la forma en que utilizas y ofreces los métodos. El objetivo es que sean lo más abiertos posible. Los participantes deben reconocer todo el potencial del grupo. En relación con el HTA, puedes establecer una conexión entre el pequeño grupo y la sociedad en general.
3. **Medio ambiente y sostenibilidad**: Este tema no sólo ofrece la conexión con la cuestión de cómo (ab)usamos la naturaleza dentro del deporte, sino también el acceso general a las cuestiones medioambientales que podrías querer abordar en tu entorno de HTA. Puedes establecer una conexión con una evaluación consciente de nuestro impacto en el medio ambiente. Empezando por cuestiones de la vida cotidiana relacionadas con la alimentación, los recursos, la gestión de residuos, etc., puedes iniciar un proceso que conduzca también a marcos más amplios.

La empleabilidad en el deporte tiene diferentes y variados campos que pueden atraer a diferentes personalidades y caracteres; no todas las personas tienen que convertirse en entrenadores o preparadores físicos. El objetivo es dotarte de estrategias, técnicas, habilidades y competencias a lo largo de tu camino para convertirte en un trabajador del ámbito deportivo, algo que te ayudará a destacar en tu profesión. Además, estar más abierto a diferentes culturas y entornos puede darte cierta ventaja y habilidades sociales, por lo que es importante que sigas trabajando para mejorar y ampliar tus conocimientos y habilidades actuales.

¿Cómo pueden los tutores ayudar a los becarios en su empleabilidad?

- ✓ **Asesorar a los deportistas:** Los entrenadores deben estar siempre pendientes de sus deportistas, especialmente en lo que se refiere a su vida y a cómo ésta puede influir en su rendimiento. Por lo tanto, los entrenadores evalúan a los atletas y jugadores y les proporcionan información sobre cómo podrían mejorar.
- ✓ **Sugerir nuevas técnicas:** Los entrenadores deben tener en mente sugerir algunas técnicas para sus aprendices, ayudándoles así en su empleabilidad, especialmente en el sector deportivo.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- ✓ **Ser un modelo a seguir:** Los entrenadores deportivos deben representar un modelo para los jóvenes, especialmente para los que proceden de entornos desfavorecidos. Como tales, están en condiciones de demostrar cómo comportarse en determinadas situaciones y cómo conducirse como deportistas.

- ✓ **Ofrecer consejos sobre el estilo de vida:** Como entrenador deportivo, puedes ofrecer planes de nutrición y dieta a los deportistas, además de planes de entrenamiento. Además de esto, también debe estar dispuesto a dar consejos sobre la vida social y a apoyar a los entrenados o atletas, ofreciéndoles orientación cuando la necesiten. Un entrenador también debe ser capaz de recibir comentarios de sus alumnos y ajustar el plan de entrenamiento a sus necesidades y objetivos.

- ✓ **Organizar competiciones y encuentros:** Los entrenadores deportivos organizan eventos, carreras, reuniones de equipo y competiciones adecuadas para que el equipo o el individuo pongan a prueba su habilidad y trabajen para alcanzar sus objetivos. Organizan reuniones con padres, familiares y cuidadores para planificar partidos fuera de casa y viajes para competir en otros lugares, así como actos sociales para reunir a los aprendices y a otras personas con el fin de aumentar la compasión y la empatía entre el equipo y mostrar la importancia del espíritu de trabajo.

- ✓ **Evaluar los riesgos de seguridad:** La seguridad no siempre tiene que ver con el campo o el entorno circundante. También puede tener que ver con la vida social y las dificultades a las que puedan enfrentarse los aprendices. Ayudar a alguien con su empleo puede ayudarle a distanciarse de las condiciones precarias.

- ✓ **Discutir la empleabilidad y las opciones financieras:** Es esencial conocer la situación de los becarios, si están dispuestos a compartirla, y encontrar soluciones y alternativas adecuadas para garantizar sus perspectivas de integración y empleabilidad.

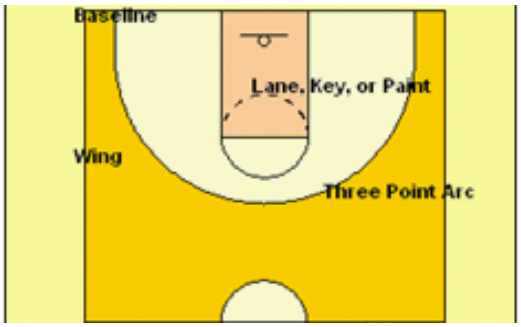
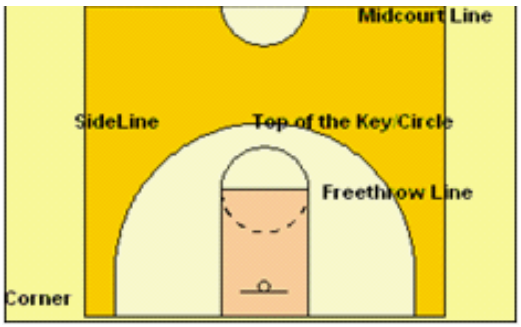
Actividades

Las siguientes actividades se han adaptado del Manual MOVE & LEARN (2013). Los tiempos son orientativos y, por supuesto, pueden -y deben- ajustarse en función de los objetivos y las necesidades de los formadores.

Actividad 1

Título de la actividad	Su derecho a la salud
Objetivo	• Comprender que la salud es un derecho humano fundamental. • Experimentar los vínculos que unen el deporte, los derechos humanos y la salud.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	• Reflexionar sobre cómo el deporte y las actividades físicas pueden utilizarse para aprender sobre el derecho a la salud. • Comprender que el acceso a la salud depende de factores sociales, económicos y medioambientales.
Resultados del aprendizaje	Este ejercicio utiliza el baloncesto para explorar y comprender cómo afectan las circunstancias a otras personas y cómo las cosas significan cosas diferentes para cada uno.
Duración	70 minutos (40 minutos para la introducción y el juego, 30 minutos para la sesión informativa)
Materiales/Equipamiento necesario	• Cancha de baloncesto • 2 pelotas de baloncesto • Tarjetas de rol • Baberos de juego x 6 en 3 colores
Descripción de la actividad	Hay 4 equipos de 5-6 participantes. Hay dos árbitros, uno en cada lado. Dos equipos juegan en un lado de la cancha de baloncesto utilizando una sola canasta. Se aplican las reglas habituales de los partidos de baloncesto de un solo lado (el que anota puede empezar desde el centro, si el equipo contrario se lleva el balón el jugador con el balón debe sacarlo fuera del arco de tres puntos).   Cada jugador recibe una tarjeta de rol (véase más abajo). Disponen de 3 minutos para imaginar cómo sería esa persona, qué sentimientos tendría, cómo jugaría, qué vida tendría, etc.). El juego comienza al mismo tiempo en ambos lados de la cancha. El objetivo es jugar y ganar. El juego dura

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	entre 20 y 30 minutos. Cada minuto, el animador grita una de las siguientes condiciones de salud: - información sobre cuestiones sanitarias - educación sanitaria adecuada - servicio sanitario adecuado - seguro médico - alimentos sanos y de buena calidad - agua limpia - hogar seguro e higiénico - buenas condiciones ambientales - vida sin violencia - sin discriminación - libertad - salud mental y psicológica - deporte - condiciones de trabajo saludables Si la persona con el rol actual no puede acceder o no puede conseguir esa condición, tendrá que quedarse quieta durante 30 segundos (puede coger y lanzar la pelota pero no puede moverse). Después de 30 segundos, podrá seguir jugando. Es importante explicar que este elemento debe ser jugado honestamente, por lo que si ese rol no podría tener acceso, el jugador debe quedarse quieto. Si alguien marca, recibe una «oportunidad extra». La oportunidad extra se puede agotar cuando la condición anunciada congelaría al jugador. Si un jugador tiene una oportunidad extra y la condición anunciada le congelaría durante 30 segundos, todo lo que tiene que hacer es levantar ambas manos y gritar su propio nombre para mostrar al árbitro que está utilizando una oportunidad extra. También se puede dar una oportunidad extra a otra persona que lo necesite, acercándose a la persona congelada, poniéndole ambas manos sobre los hombros y gritando su propio nombre. El papel de los árbitros: identifican las faltas; anotan y observan las oportunidades extra. Anota si un jugador marca y lleva un registro de las ocasiones extra que los jugadores reciben o utilizan. Ambos reciben un bloc de notas, un bolígrafo y un silbato.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

<table>
<tr><td></td><td>Informe:

El animador realiza un breve ejercicio de relajación antes de la sesión informativa. Para la sesión informativa, todo el grupo se sienta en el suelo. El facilitador utiliza las siguientes preguntas para el debriefing:

- ¿Cómo te has sentido durante el partido?

- ¿Qué piensas de la persona que te ha tocado (en la tarjeta de roles)?

- ¿Cómo ha ido el juego? ¿Qué ha ocurrido?

- ¿Ha habido algún problema o conflicto importante durante la partida?

- ¿Qué relación ves con las cuestiones de derechos humanos?

- A la luz del ejercicio, ¿qué vínculos ves entre la salud y los derechos humanos?

- ¿Todos tenían derecho a la salud durante el ejercicio?

- ¿Qué has aprendido?

- ¿Crees que el derecho a los servicios sanitarios es un derecho humano?</td></tr>
<tr><td>Consejos para entrenadores</td><td>Este ejercicio puede utilizarse con otros juegos de equipo, como el fútbol o el balonmano.

Ten en cuenta la sensibilidad de los roles y que la gente podría sentirse incómoda con ellos.</td></tr>
<tr><td>Tarjetas de rol</td><td>
<table>
<tr><td>Eres un joven africano. Te encuentras ilegalmente en el país y trabajas temporalmente de vez en cuando..</td><td>Eres un joven que acaba de salir de un orfanato a los 19 años. Básicamente eres un sin techo y vives en casa de amigos o en la calle. Sigues en paro.</td></tr>
<tr><td>Eres un joven de la localidad con un origen muy pobre. Vives con tu madre y tienes que trabajar para ayudar en casa..</td><td>Eres un joven de familia muy rica. Eres estudiante y tus padres te lo dan todo. Eres drogadicto.</td></tr>
<tr><td>Eres una joven prostituta. Debes obedecer a tu chulo. No tienes estudios y vienes del campo..</td><td>Acabas de terminar la universidad y tienes un buen trabajo. Ganas bien y te vales por ti mismo. Eres muy egoísta y mezquino.</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Conclusiones

En el camino hacia la empleabilidad de los inmigrantes como entrenadores deportivos, la clave reside en un enfoque polifacético. Cada aspecto desempeña un papel vital, desde el dominio de los fundamentos del entrenamiento hasta la adopción de aptitudes empresariales. Cultivar la conciencia cultural amplifica aún más las oportunidades, fomentando la inclusión y mejorando las conexiones dentro de la comunidad deportiva. El camino a seguir implica un aprendizaje continuo, adaptabilidad y el compromiso de crear un impacto positivo, no sólo en el campo sino también en la comunidad en general. Juntos, estos elementos forman una hoja de ruta dinámica, que guía a los inmigrantes no sólo para convertirse en entrenadores, sino para prosperar en el panorama en constante evolución del deporte.

Quiz

1. ¿Cuál es el objetivo principal de la unidad centrada en la integración cultural y la empleabilidad como entrenador deportivo de los inmigrantes?

a) Mejorar la competencia lingüística en coaching

b) Desarrollar técnicas avanzadas de entrenamiento

c) Fomentar la inclusión y la conciencia cultural en el entrenamiento deportivo

d) Explorar oportunidades empresariales en el ámbito del deporte

2. En el contexto de convertirse en entrenador deportivo siendo inmigrante, ¿por qué es importante la competencia cultural?

a) Ayuda a ganar más partidos

b) Facilita la comunicación eficaz con deportistas de diversos orígenes

c) Garantiza un salario más alto como entrenador

d) Es un requisito para obtener certificaciones de entrenador

3. ¿Cuál es una de las competencias clave en las que hace hincapié la unidad para los inmigrantes que desean convertirse en entrenadores deportivos?

a) Dominio de la cocina

b) Comunicación eficaz entre culturas

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

c) Conocimientos de diseño gráfico

d) Experiencia en reparación de automóviles

4. ¿Qué recomienda la unidad a los inmigrantes para mejorar su empleabilidad en el entrenamiento deportivo?

a) Centrarse únicamente en técnicas avanzadas de coaching

b) Evitar los eventos de networking y el compromiso con la comunidad

c) Obtener certificaciones de coaching reconocidas y crear una red sólida

d) Ignorar las diferencias culturales para mantener un enfoque de coaching universal

5. ¿Por qué se hace hincapié en el trabajo en red en el contexto de los inmigrantes que desean convertirse en entrenadores deportivos?

a) Establecer contactos y crear oportunidades de empleo y colaboración

b) Encontrar las mejores ofertas de material deportivo

c) Organizar eventos deportivos de forma independiente

d) Mostrar los logros deportivos personales

Referencias

2470.media. (2023). *A Woman's Goal (English) -Afghanistan women's national football team* [Video]. Vimeo. https://vimeo.com/26467176

Andonova, D., Acs, M., Holmes, D., International Sport and Culture Association, Novak, P., Teow, K., Jovanovic, A., Andersen, A. T., Turney, H., Kovac, J., Nosek, T., Matos, H., Batimba, A., Okewale, D., Nastase, C. A., & Sandulescu, I. (2013). Training manual for non-formal Education through Sport and physical activities with young people. In L. Foldi (Ed.), MOVE And LEARN. International Sport and Culture Association. https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf

Beaumont, L. R. (2023). Referees decide where your freedom ends and mine begins*. The Fulcrum.* Retrieved from https://thefulcrum.us/referees-decide-where-your-freedom-ends-and-mine-begins.

Indeed Editorial Team. (2023). Sports Coach's Roles and Skills: A Practical Guide. Indeed. Retrieved from: https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/sports-coach-roles-and-skills

startX simulations. (n.d). Top 10 Instructor and Trainer Skills for 2024. Retrieved from: https://web.stratxsimulations.com/recent-posts/top-skills-instructors-trainers-must-have

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Universidad Europea. (2023). *Sport management skills: The essentials*. Retrieved from: https://universidadeuropea.com/en/blog/sport-management-skills/

Annexos

1. *A woman's Goal*

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.