



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200713001

EL DEPORTE COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

**El deporte como medio de prevención
de los consumos de drogas**

CRISTINA GIL RODRÍGUEZ
Licenciada en Psicología
Coordinadora del CBD

Algeciras (Cádiz)
14 y 15 de junio de 2007

El deporte como medio de prevención de las adicciones

INTRODUCCIÓN

El sistema educativo es, a priori, el medio del que la sociedad se sirve para adiestrar a sus miembros y mejorar sus posibilidades y oportunidades ante una realidad compleja y difícil. Esto le dota de instrumentos y herramientas, sistemas y modelos, espacios y tiempos y, sobre todo, de personas que están preparadas –por su formación y ubicadas en posiciones privilegiadas–, para llevar a cabo esa tarea.

Si una iniciativa pretende contribuir a desarrollar las capacidades y valores de niños y niñas para ese enfrentamiento a la realidad compleja, para la consecución de autonomía, libertad y responsabilidad, es idóneo que se inscriba en el marco educativo. No se trata sin embargo de una invasión del espacio que corresponde a profesionales e instituciones dedicadas a ello; es más bien la voluntad de establecer una relación de mutua colaboración.

La inclusión en el marco educativo permite, en definitiva, canalizar una proposición que converge con los objetivos de ese marco y hace más asequible la llegada a los destinatarios últimos.

Por un lado, la iniciativa puede constituirse en un espacio en el que las propuestas a los niños y niñas están racionalizadas, tienen una respuesta mayor, se facilita el acceso a los equipos deportivos, además de contar con el apoyo y la garantía que ante las familias y la sociedad en general representa la institución educativa.

Por otro lado, el profesorado y los centros educativos cuentan con una organización (la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción) que a través de esta iniciativa pone a su disposición propuestas de actividad en el centro y fuera de él, conocimiento técnico, una amplia experiencia y las propuestas idóneas para trabajar el fenómeno de los problemas relacionados con los consumos de drogas y su prevención inespecífica a través del deporte.

Debido a la gran complejidad de la realidad y, por lo tanto, a la dificultad de ofrecer una educación que prepare para ella, parece razonable que las instituciones educativas se hagan con relaciones y apoyos que les permitan tratar temas concretos sin tener que desequilibrar su trabajo hacia ellos.

En resumen, una educación que, más allá del tratamiento de una u otra asignatura, pretenda preparar a sus alumnos y alumnas haciéndoles menos vulnerables y favoreciendo su capacidad de tomar decisiones, puede encontrar en la actividad deportiva una fuente de aprendizaje, sin que ello suponga un esfuerzo añadido para el profesorado.

¿QUÉ ES EL CBD?

El Club del Buen Deportista (CBD) consiste en una iniciativa de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción para el desarrollo de estrategias preventivas respecto a los consumos de drogas, a través de la promoción y difusión de la actividad deportiva como fuente de aprendizaje de valores positivos y fórmula óptima de ocupación del tiempo libre. En el documento se pueden encontrar los siguientes apartados:

- La filosofía y la definición del Club del Buen Deportista.
- La finalidad y los objetivos del Club del Buen Deportista.
- Las líneas de actuación que se proponen desde el Club del Buen Deportista.

El deporte como medio de prevención de las adicciones

Se trata de un programa de prevención a través de la actividad física (de la FAD y con la colaboración de Obra Social de Caja Madrid - OSCM). Utiliza la práctica deportiva en edades tempranas (8-12 años) y emplea como agente de prevención al propio profesor de educación física.

El objetivo general del CBD es la adquisición, a través de la promoción de la actividad física, de capacidades que desarrollen una personalidad independiente, sana, autónoma:

- Potenciando los recursos intelectuales, afectivos, sociales y éticos necesarios para conservar su libertad y responsabilidad en la realidad.
- A través de la práctica deportiva se puede probar, ensayar, adiestrarse y aprender con un riesgo muy bajo, un amplio abanico de posibilidades y una alta capacidad de generalización.

Como objetivos más específicos podemos nombrar los siguientes:

- Favorecer la relación deporte-escuela a través de la promoción y animación de la actividad física en el contexto escolar.
- Aportar herramientas que sirvan de apoyo al profesor de Educación Física para enriquecer y facilitar su labor.
- Constituir un foro de reflexión para niños, expertos, educadores y familias.
- Colaborar en propuestas por parte de los profesores-centros que relacionen práctica deportiva y prevención.
- Desarrollar la motivación hacia el ejercicio.
- Fomentar y reclamar la labor de los agentes externos (padres, compañeros, hermanos y sociedad) en la formación de los niños en hábitos saludables.
- Apoyar iniciativas que sintonicen con valores CBD.

Las ventajas del deporte como instrumento educador de la personalidad son varias, entre las que cabe destacar las siguientes: amplía los ámbitos de relación social, contribuye al desarrollo personal, promociona valores con impacto en la prevención del inicio al consumo de drogas, como el esfuerzo, la tolerancia, el trabajo en equipo, etc...

Estas ventajas provienen de las propias características de la actividad deportiva: es una actividad de fácil acceso, propone actividades que aúnan cooperación y competencia, tiene una alta aceptación social -permite contacto intergeneracional-, pone en marcha aspectos físicos, psicológicos y sociales y orienta a la persona al disfrute individual y colectivo.

¿De qué manera la actividad deportiva puede constituirse en herramienta de prevención de los consumos de drogas? Precisamente por tratarse de una actividad que favorece el desarrollo de mecanismos y hábitos que enlazan la inteligencia, la motivación y la acción, centra el placer en la propia competencia del individuo y en las relaciones personales, en lugar de hacerlo sobre la posesión de objetos; es una forma divertida e inteligente de ocupar el ocio y el tiempo libre y fomenta el esfuerzo personal y grupal en la consecución de metas.

El deporte como medio de prevención de las adicciones



Figura 1. Organización del CBD

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN Y METODOLOGÍA DEL CBD

El programa del CBD consiste en una propuesta de distintas actividades didácticas llevadas a cabo por el profesorado de Educación Física de los centros participantes (figura1): a través de guías impresas y material virtualizado en el espacio web del Club, mediante la entrega de materiales deportivos adaptados a la edad de los participantes, necesarios para el desarrollo de las actividades didácticas propuestas, y con el envío de diferentes materiales de regalo para la incentivación de la práctica deportiva.

Las principales líneas estratégicas de actuación son la realización de:

1. *Actividades deportivas:* como “Lo Importante es participar - Día del Buen Deportista”, o “Engánchate a la vida” - Iniciación deportiva.
2. *Asistencia didáctica al profesorado:* con la creación de materiales y propuestas que tengan una utilización en el aula o el centro (fichas técnicas, sesiones, unidades didácticas, etc.) y mediante el apoyo al uso pedagógico de las actividades promovidas por el club.

El deporte como medio de prevención de las adicciones

3. *Actividades no deportivas*: como la “Elección del Buen Deportista en el Aula” – Decálogo del CBD, “Lo importante es participar” – que promueve la acción voluntaria deportiva y fomenta el conocimiento del movimiento olímpico, o la actividad “Diseña tu propia actividad”, en la que se proporciona al profesor de EF un medio para que refleje las adaptaciones o exponga su propio trabajo, de modo que se genere una red de cooperación y se comparta la actividad con otros centros. Por último, cualquier actividad que fomente la participación de los padres en la educación deportiva de los escolares.
4. *Colaboración con entidades deportivas*, como el Consejo Superior de Deportes (CSD), federaciones deportivas, clubes deportivos y centros escolares que organicen actividades orientadas a la promoción de valores y hábitos saludables a través del deporte en el contexto escolar.
5. *Gestión directa/indirecta de actividades deportivas de interés*, conforme a los objetivos propios del CBD; es decir, actividades que promuevan y fomenten los valores positivos de la práctica deportiva y aumenten su conocimiento acerca de las distintas disciplinas. A continuación se exponen algunas de las actividades realizadas en el curso escolar 2005-2006:
 - Carrera de la Juventud: escolares 8-15 años (“Mapoma”).
 - Entradas para la Liga de Baloncesto ACB (“MMT Estudiantes”).
 - Jornadas de Rugby.
 - Campus deportivos: 8 becas completamente gratuitas y de descuentos (Club Baloncesto Estudiantes).
 - Clinics: Clinic de Robinho en Tres Cantos (Estrellas del Deporte).
 - Lisboa-Dakar 2006.
 - Presencia en eventos deportivos de carácter local
 - Colaboración con educadores de Perú: distribución de la actividad “Iniciación a la práctica deportiva”.

ACTIVIDADES DIDÁCTICAS

A continuación se exponen las actividades que componen el programa del CBD:

1. Decálogo del Buen Deportista

Sin formar entidad propia como actividad didáctica, pero constituyendo el fundamento de todo el programa, presentamos el Decálogo del Buen Deportista:

1. Se es buen deportista dentro y fuera del campo de juego.
2. Para ser buen deportista hacen falta reflejos, agilidad, aguantar el cansancio, entrenarse y no perder el ánimo cuando se va perdiendo.
3. El buen deportista es valiente. Hace lo que le parece bueno aunque le exija esfuerzo.
4. No se puede jugar si no se respetan las reglas del juego. El buen deportista las respeta y las hace respetar.
5. El buen deportista no hace trampas ni dentro ni fuera del terreno de juego.
6. El buen deportista, cuando juega en equipo, no pretende lucirse por su cuenta. Sabe que quien tiene que ganar es el equipo. Ayuda y acepta la ayuda de los compañeros.

El deporte como medio de prevención de las adicciones

7. El buen deportista intenta ganar a los demás, pero sobre todo intenta ganarse a sí mismo, procurando jugar mañana mejor de lo que juega hoy.
8. El buen deportista sabe que para jugar bien hay que jugar con inteligencia y que el entrenamiento es el medio para conseguirlo.
9. El buen deportista está orgulloso de serlo.
10. El buen deportista busca, sobre todo, ser mejor persona.

2. ELECCIÓN DE LOS BUENOS DEPORTISTAS EN LOS CENTROS

Tiene como principales objetivos el hacer reflexionar sobre el Decálogo del BD, comportarse de forma acorde al decálogo, reflexionar sobre actitudes asociadas al deporte, como la cooperación, el tesón, la solidaridad, la superación o el juego limpio. Se trata de relacionar el comportamiento del buen deportista tanto dentro como fuera de la pista. El material que se proporciona para la actividad es:

- Decálogo del Buen Deportista.
- Experiencias vividas por los alumnos.
- Ficha de elección.

Como lugar de desarrollo, la actividad puede realizarse en un aula con pizarra para realizar las votaciones, o en el patio. El momento para su realización puede ser después de alguna actividad deportiva, repasándola bajo el foco del Decálogo, o como actividad autónoma.

Al profesor se le sugieren diversos usos para llevar a cabo la actividad, como por ejemplo que la mitad de la clase realice las competiciones y la otra mitad arbitre, que los alumnos inventen relatos que protagonicen alguna norma del DBD, o cuenten alguna anécdota protagonizada por un compañero, que refleje DBD.

3. ELECCIÓN DE LOS BUENOS DEPORTISTAS PROFESIONALES

En este caso primero se envía a los centros (o se presenta en el espacio web) una guía presentando una selección de tres deportistas profesionales destacados (hombres y mujeres) realizada por las propias federaciones deportivas.

Como material se cuenta con un cuadernillo que contiene las fotos, un breve CV deportivo, y las cualidades de buen deportista que protagonizan los deportistas seleccionados, según el decálogo del CBD.

Los alumnos eligen por votación a uno de los deportistas. El más votado por todos los centros es nombrado Deportista del Año. La actividad se completa con una entrega de premios al deportista seleccionado.

En la figura de la derecha (figura 2), Pau Gassol recibe el trofeo al Mejor Deportista Profesional de hace dos años. La actividad se completó con la entrega de diplomas de Mejor Deportista del Aula.



El deporte como medio de prevención de las adicciones

4. LO IMPORTANTE ES PARTICIPAR

Como objetivos, esta actividad pretende acercar al movimiento olímpico, desarrollar valores: solidaridad, astucia y cooperación *por encima* de las cualidades físicas, y fomentar la participación de otras personas no integradas en el CBD: alumnos mayores como árbitros... El material empleado es un cuadernillo con información sobre las Olimpiadas – ficha “Una historia olímpica”-, el lugar de desarrollo es el aula o las zonas deportivas del centro. La actividad se divide en dos fases diferenciadas:

- Fase I - Las Olimpiadas: trabajada mediante la ficha “Una historia olímpica” en cuatro momentos, correspondientes a las cuatro estaciones.
- Fase II - Los juegos Olímpicos: realización de juegos deportivos variados.

5. DISEÑA TU ACTIVIDAD

Tiene como principales objetivos: favorecer la participación del profesorado aprovechando la experiencia educativa personal, facilitar la flexibilidad de las actividades aumentando el grado de adaptación a la realidad de los centros, posibilitar contactos intercentros, aumentar la participación del profesorado, aumentar el repertorio de actividades del CBD para su posterior difusión al resto de los centros. Todo ello dentro del marco de unos objetivos generales que son fomentar la actividad deportiva como instrumento de educación, transmitir valores preventivos y servir de fórmula óptima de ocupación del tiempo libre.

6. GUÍAS DEPORTIVAS “ENGÁNCHATE A LA VIDA”

Esta actividad pretende promocionar los valores reflejados en el decálogo del CBD a través del deporte reglado, además de promocionarlo como una alternativa de empleo del ocio y el tiempo libre saludable y preventiva. La actividad consta de una colección de guías deportivas, estructuradas en los siguientes apartados:

- Introducción de un deportista destacado.
- Breve historia del deporte.
- Anécdotas.
- Reglamento.
- Técnica y táctica.
- Progresiones de aprendizaje.
- Juegos.
- Glosario.

En la elaboración de estas guías se ha contado con la colaboración de las siguientes entidades deportivas:

- Consejo Superior de Deportes, Fundación Deporte Joven.
- Federaciones: Fútbol, Fútbol-Sala, Baloncesto, Balonmano y Voleibol.
- Clubes deportivos: Real Madrid, Estudiantes, Barcelona, Espanyol.

El deporte como medio de prevención de las adicciones

7. ACTIVIDADES DEL CLUB REALIZADAS CON LOS PADRES

Son actividades que pretenden fomentar la participación de los padres en la educación deportiva de los escolares. Dos de las actividades realizadas en años anteriores son:

- Treinta montañas, en la que cada alumno sube una montaña con alguien de su familia. Se deben realizar tareas de preparación, avituallamiento, información previa, precauciones... Por último se construye en clase un mosaico con 30 fotos (1 por niño) realizadas en la cima.
- Un paseo por las nubes, con el que se pretende introducir el paseo como actividad más habitual en el tiempo libre, e incentivar el paseo compartido con los familiares o con los compañeros de aula.

Funcionamiento del CBD

▪ *Implantación del CBD*

El curso 06/07 ha sido el octavo año de andadura del CBD, que ha mantenido el número de comunidades autónomas (12) y provincias (30) a las que pertenecen los centros educativos que demandan participar en el programa y se ha aumentado el número de asociados respecto al año anterior. En la siguiente figura se pueden ver las provincias que pertenecen al CBD entre 1999 y 2004, manteniéndose las cifras en 2006 (figura 3):

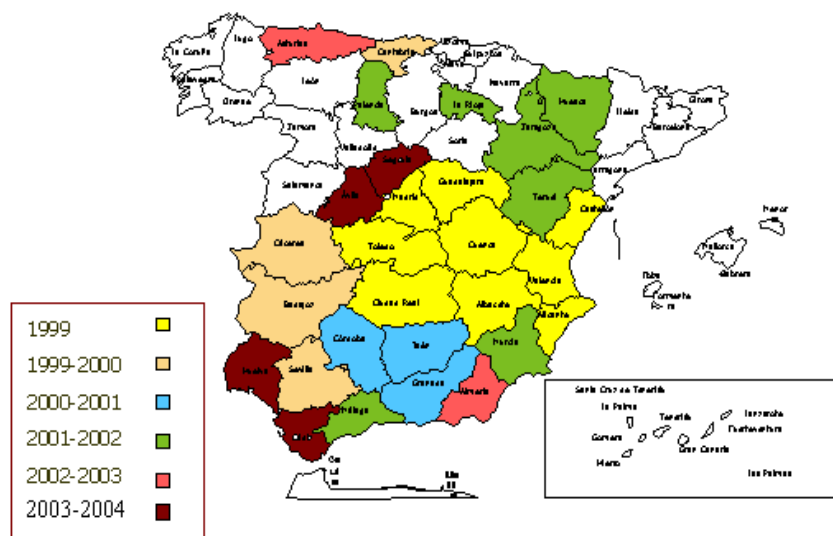


Figura 3: mapa de difusión del CBD por provincias.

El deporte como medio de prevención de las adicciones

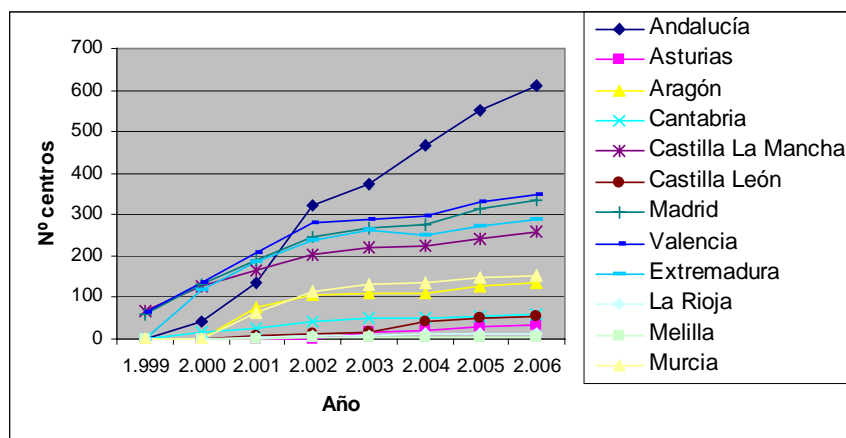


Figura 4: progresión del número de centros inscritos en el programa CBD, desde 1999 a 2006

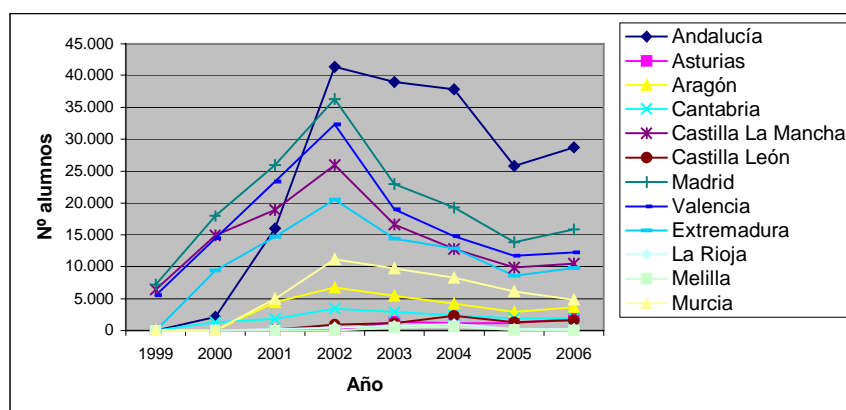


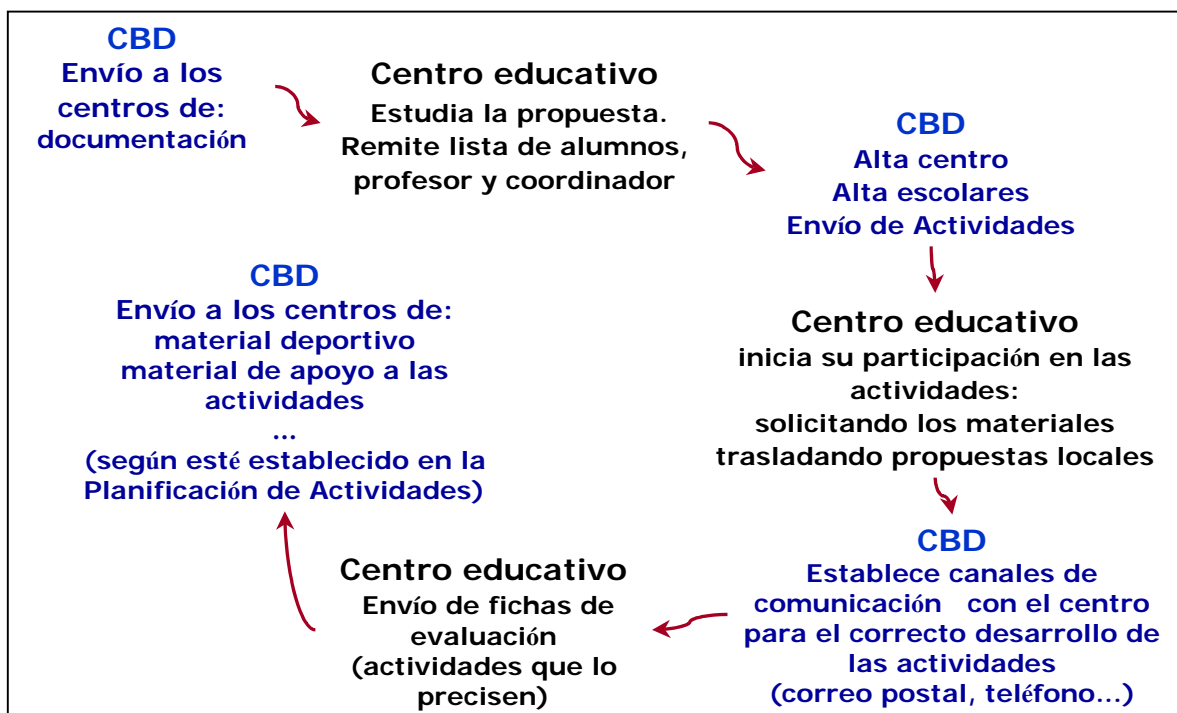
Figura 5: progresión del número de alumnos inscritos en el programa CBD, desde 1999 a 2006

Los datos de cursos anteriores muestran un significativo y creciente interés de los centros por el programa (figuras 3 y 4), con un progresivo aumento de alumnos y centros inscritos, especialmente claro en Andalucía. Los datos referidos al presente curso siguen la misma dirección: el número de participantes (mayo 2007) se eleva a: 91.910 alumnos, 2.433 profesores y 1.227 centros.

Los participantes en el programa realizan una valoración muy positiva (evaluación mediante encuesta cuantitativa y cualitativa).

El programa cuenta con financiación de Obra Social de Caja Madrid, gracias a lo cual se puede ofrecer de forma gratuita a los centros. Para recibir los materiales es necesaria la inscripción al programa, formalizada a través de una hoja de inscripción con los datos del centro, el coordinador, y el profesor de EF.

El deporte como medio de prevención de las adicciones



Una de las novedades destacadas es el esfuerzo realizado con vistas al uso de las nuevas tecnologías en el programa de prevención

Se ha llevado a cabo la virtualización de algunos aspectos que absorben gran parte de los recursos del CBD, de modo que se pueda contar con más capacidad para el diseño de nuevas actividades. La virtualización está ahora en pleno funcionamiento respecto al sistema de inscripción, que es gestionado a través de la Web, y se está trabajando en la realización de nuevas actividades didácticas y en complementar el material enviado a los centros (impreso en papel), con sugerencias y anexos virtualizado. El acceso se realiza a través de contraseñas. También se cuenta con una zona abierta.

BIBLIOGRAFÍA

García Ferrando, M. (2001): Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes, EDIT-IN, Madrid.

Villar, F. (1999): Engánchate a la Vida. FAD.

Marina, J.A. y Bernabéu, R. (2005): Carta a los profesores de educación física sobre la educación. FAD.

Marina, J.A. (1998): Deporte y educación. En:
http://www.fad.es/sala_lectura/Deporte_educacion.pdf

Álamo Mendoza, J. (2000): Nuevos campos profesionales para los licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del deporte en canarias: la prevención en drogodependencias. En: *Rev. Esp. Educación Física y Deportes*, 7, 5, 18-20.

Documento de presentación del Club del Buen Deportista (FAD, 2006).



El deporte como medio de prevención de las adicciones

Si quieres contactar, nuestra página web es <http://www.fad.es>, nuestro correo electrónico cbd@fad.es y nuestro teléfono 91 766 63 05.