

El deporte representa la mejor escuela de la vida que enseña a la juventud los valores y destreza necesarios para ser buenos ciudadanos.

Adolf Ogi
Asesor Especial del Secretario General de
las Naciones Naciones en Deporte para el Desarrollo y la Paz

¡TODOS GANAN!

Ayuda a entrenadores, maestros y dirigentes juveniles para realizar un módulo de juego limpio

Índice

[Patrocinador](#)

[Antecedentes](#)

[Contáctenos](#)

[Información general](#)

[Preparación](#)

[Realización del módulo](#)

[Impresos para los jugadores](#)

[La declaración olímpica](#)

[La significación de juego limpio](#)

[Formulario sobre situaciones de juego limpio](#)

[El rendimiento deportivo y las drogas de uso indebido](#)

[Ejemplo de código de conducta](#)

[Recursos para uso de dirigentes](#)

[Organización de representaciones de papeles](#)

[Representación de papeles/situaciones controvertidas](#)

[Programación de sesiones](#)

[Sugerencias sobre discursos de deportistas de élite](#)

[Actividades para "romper el hielo"](#)

[Glosario](#)

[Recursos útiles en Internet](#)

Son muchos los que comprenden las posibilidades que tiene el deporte de ofrecer experiencias positivas y promover el desarrollo sano de la juventud, pero tal vez no sepan cómo hacer máximas esas ventajas. Hay indicios de que la educación sobre juego limpio y ética en el deporte no es un elemento común de las clases de educación deportiva oficial de la juventud.

Los deportistas, al actuar entre sí, ante personal responsable o en situaciones diferentes dentro y fuera del campo de juego, adoptan numerosas opciones de base ética, es decir, tienen que ver con la cuestión de qué es lo correcto o lo incorrecto. Suelen disponer de escasa orientación y pocos modelos de conducta para encauzar sus decisiones.

La información contenida en el presente documento ofrece orientación a los entrenadores de toda clase de deportes (o a los maestros y dirigentes juveniles) para impartir formación activa y divertida (7 horas) a niños de 10 a 14 años con el fin de que tengan clara conciencia de las decisiones éticas que toman en el deporte y practiquen la adopción de decisiones basadas en los valores del juego limpio.

Además, dicha formación trata de estimular a los jóvenes a examinar las decisiones que toman fuera del campo de juego bajo el prisma de los valores éticos que son la enseñanza de estas sesiones. Esperamos que las claras ventajas en materia de salud y social que supone una base ética firme en los deportes repercutan en otros aspectos de sus vidas.

El presente plan de instrucciones presenta todo lo que un entrenador necesita para llevar a cabo la formación, incluso impresos, formularios a rellenar y una guía detallada. Además, estas páginas contienen consejos sobre la mejor manera de realizar las sesiones, por ejemplo sugerencias prácticas para la representación de papeles y técnicas enfocadas a actividades con el fin de involucrar realmente a los muchachos en el tema del juego limpio.



*Lo importante en los juegos olímpicos
no es vencer, sino participar.
Lo importante en la vida
no es el triunfo, sino la lucha.
Lo esencial no es haber vencido,
sino haberse batido bien.*

Pierre de Coubertin



Patrocinador

Este módulo ha sido elaborado por la **Red Mundial de la Juventud** de la **Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito** (ONUDD). El objetivo de la Red Mundial de la Juventud es estimular a los jóvenes a involucrarse juntamente con la comunidad internacional en el desarrollo de políticas y programas de prevención del uso indebido de drogas. La ONUDD realiza este programa de juego limpio porque está convencida de que el deporte practicado con su auténtico espíritu puede ayudar a los jóvenes a evitar los problemas de drogas, alcohol y otra índole. Toda actividad o programa que intensifique los **factores de protección** (véase “Modelo de estrés social modificado” en el glosario de términos) entre los jóvenes reducirá la probabilidad del uso de sustancias así como la de otros problemas de salud y sociales.

“Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes”.

Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (1990), Artículo 31

Antecedentes

El interés de la ONUDD por las posibilidades que ofrece el deporte de reducir los problemas del uso de sustancias entre los jóvenes surgió como resultado del Foro Mundial de la Juventud, celebrado en Banff (Canadá) en 1998. En este evento participó y presentó sus trabajos una asombrosa variedad de grupos, varios de los cuales se servían del deporte como medio para sus interacciones con los jóvenes. Tras el Foro de Banff, la ONUDD organizó en Roma, en noviembre de 2000, un curso práctico en el que se examinaron más a fondo las posibilidades y limitaciones del deporte. El resultado del curso fue una monografía, **El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas**. Esta monografía fue la referencia principal para un módulo destinado a entrenadores y jóvenes que se ensayó en el campamento de **Fútbol sin fronteras** celebrado en Doha (Qatar) del 15 al 20 de octubre de 2003.

El campamento de Fútbol sin Fronteras creció transformándose en dos campamentos de Baloncesto sin Fronteras en los que se logró reunir a jóvenes de la antigua Yugoslavia (2001), y de Grecia y Turquía (2002). Además de fomentar las facultades deportivas, en estos campamentos se utilizó el deporte como medio para otros dos fines: crear lazos entre los jóvenes que habitan regiones con un historial reciente de conflicto y fomentar los conocimientos y capacidades que favorecen la elección de estilos de vida saludables. El concepto “deporte sin fronteras” ha evolucionado de manera que engloba también a los jóvenes “socialmente excluidos”, situados en los límites o márgenes de las sociedades. Un objetivo del campamento de fútbol de Qatar fue intensificar el componente de **fomento de la salud**¹ del concepto de deporte sin fronteras.

¹ A los efectos del presente módulo, fomento de la salud designa los recursos sociales y personales así como las capacidades físicas que permiten a los individuos aumentar el dominio sobre su salud y mejorarla. En este sentido la salud es un recurso para la vida cotidiana que engloba facultades tales como la seguridad en sí mismo, la reducción del estrés, la comunicación y la solución de conflictos (Carta de Ottawa, 1986).



Contáctenos

Equipo de la Red Mundial de la Juventud

Unidad de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación
Oficina de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Delito

Dirección: P.O. Box 500, A-1400 Viena, Austria

Tel.: +43-1-26060 5551

Fax: +43-1-26060 5928

Correo electrónico: youthmail@unodc.org

NUESTRA EXPERIENCIA GLOBAL EN PREVENCIÓN PRIMARIA
[http://www.unodc.org/youthnet/global_initiative/
global_initiative_project.html](http://www.unodc.org/youthnet/global_initiative/global_initiative_project.html)



Información general

Cuadro panorámico

- En este plan de formación, el deporte se presenta como actividad neutra que puede dar resultados positivos y negativos. El juego limpio y correcto y la competición equilibrada se exponen como conceptos básicos que conducen a un disfrute máximo, desarrollo saludable y rendimiento más elevado.
- El concepto de juego limpio se examina bajo el prisma de cuatro temas principales: respeto del juego (incluidos los correspondientes responsables), respeto de los demás (por ejemplo de los compañeros de equipo, entrenadores y adversarios), respeto de sí mismo y competición equilibrada. Un subtema que enlaza estos conceptos es guardar el dominio de sí mismo.
- El módulo se desenvuelve como sigue: definición de juego limpio, determinación de situaciones de juego limpio, situaciones para la representación de papeles y opciones, aplicación de esos conocimientos y aptitudes en las condiciones del juego.
- El módulo puede desarrollarse invitando a un profesional u otro deportista distinguido, mujer u hombre, a hablar con los jóvenes jugadores sobre las dificultades que experimenta en lo que se refiere a ética y juego limpio.
- Un fin general de este plan de formación es animar a los jóvenes a aplicar las enseñanzas recibidas en el ámbito deportivo a su vida cotidiana. Esperamos que examinando detenidamente las situaciones de juego limpio que forman parte de esta formación, la juventud participante comprenda la manera de adoptar esas mismas decisiones éticas en los aspectos de su vida ajenos al deporte.

La finalidad de este plan es capacitar a los entrenadores para hacer ver las decisiones éticas que forman parte del deporte y facilitar la práctica en la toma de decisiones basadas en los valores del juego limpio.

Metas

- Fomentar la toma de conciencia de las decisiones éticas que forman parte del deporte y facilitar en la práctica de adopción de decisiones basadas en los valores del juego limpio.

Frutos de la enseñanza

Los jugadores:

- Tendrán una noción más cabal de las muchas opciones éticas adoptadas en la preparación, la práctica y el juego;
- Comprenderán mejor cómo una actuación correcta y limpia puede hacer que todos disfruten más del juego;
- Mejorarán su capacidad de mostrar corrección y juego limpio cuando participen en actos deportivos.



Preparación

Destinatarios del módulo de formación

El módulo se ha ensayado con jóvenes deportistas de 10 a 14 años, a quienes se destina. Puede ser también adecuado para atletas de más edad o estudiantes de clases de educación física. Su funcionamiento será posiblemente satisfactorio en varios contextos:

- intercalado en una temporada de deportes;
- en un campamento deportivo – el módulo puede integrarse en el componente de aptitudes, dando así variedad al programa;
- como módulo o bloque en clases sobre temas de salud o un centro juvenil.

Duración

Siete horas, aproximadamente.

Requisitos previos

Sólo hace falta que los jóvenes tengan cierta experiencia en algún deporte a cualquier nivel para precisar ejemplos de situaciones o incidentes que exijan una decisión ética.

Material necesario

- Un tablero blanco o un rotfolio
- Un lápiz y papel para cada jugador
- Los siguientes impresos para cada jugador:
 1. La declaración olímpica
 2. La significación de juego limpio
 3. Formulario de situaciones de juego limpio
 4. El rendimiento deportivo y el uso indebido de drogas
 5. Ejemplo de código de conducta

Escenario

Utilizar un vestuario o alguna otra pieza que ofrezca privacidad, espacio suficiente para representaciones de papeles en pequeños grupos, con una disposición que permita a los jugadores tomar breves apuntes.



Realización del módulo

1. Definición y aclaración de las ventajas del juego limpio [60-90 min]

- Actividad 1: para “romper el hielo” invitar sucesivamente a cada jugador a decir unas palabras sobre su vivencia deportiva favorita o más memorable -algo en que haya participado o presenciado (véase [Recurso 5 para uso de dirigentes: Actividades para “romper el hielo”](#)).
- Punto 1: esta sesión tratará del juego limpio. Juego limpio es el término utilizado para expresar que el juego se ajusta a las reglas y al espíritu de las mismas. El juego limpio tiene que ver con lo que es correcto y lo que es incorrecto.
- Punto 2: la finalidad del módulo es ayudar a Uds. a tener una conciencia más clara de las decisiones de juego limpio que han de abordar en el transcurso del juego, del ejercicio para el mismo o de la preparación para el deporte, a darse cuenta de cuáles son las opciones que reflejan los valores del juego limpio y a tener reacciones basadas en esos valores.
- Actividad 2: para comprender el juego limpio es necesaria una definición de deporte. Enumerar una serie de actividades en el rotofolio (por ejemplo navegación a vela, lucha profesional, ciclismo, ajedrez, monopatín, competiciones de danza, carreras de automóviles, etc.); preguntar si todas ellas son deportes y por qué sí o no lo son (es decir, qué hace que una actividad sea deportiva, y cuándo una actividad no lo es).
- Punto 3: invitar a los jugadores a examinar esta definición de deporte: actividad física con una estructura y conjunto de reglas convenidos que permite competir con uno mismo o con los demás; preguntar por qué hay reglas en los respectivos deportes. Para un examen más detenido de este tema remitirse a la publicación de la ONUDD [El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas](#), página 8.
- Actividad 3: para hacer patentes las ventajas del juego limpio, reflexionar a fondo sobre las cosas positivas y negativas que pueden formar parte del deporte; anotar las ideas en el rotofolio y ponerlas como carteles; preguntar a los jugadores sobre las ventajas o beneficios que pueden resultar de la práctica del deporte; seguidamente, preguntarles sobre las cosas negativas que pueden formar parte del deporte; preguntar cómo es posible intensificar los aspectos positivos y minimizar los negativos. Procurar extraer los elementos relativos a juego limpio y competición equilibrada (por ejemplo, fijarse en lo que hay que hacer lo mismo que en la victoria).

Juego limpio es el término utilizado para expresar que el juego se ajusta a las reglas y al espíritu de las mismas.

El juego limpio tiene que ver con lo que es correcto y lo que es incorrecto.

- **Impreso 1: La declaración olímpica**; presentar la declaración de Pierre de Coubertin como orientación temprana importante hacia los valores del juego limpio.

2. Determinación de situaciones de juego limpio [15 min]

- **Impreso 2: La significación de juego limpio**; examinar los cuatro elementos del juego limpio:

1. Respeto del juego (incluido el personal responsable)
2. Respeto de los demás (por ejemplo de los compañeros de equipo, entrenadores, adversarios)
3. Respeto de sí mismo
4. Competición equilibrada

** Señalar que hay otro elemento que actúa como factor en esos cuatro: guardar el dominio de sí mismo en todo momento. Analizar las dificultades y las distintas posibilidades de hacerlo en las diversas situaciones.


- *Respeto del juego*
- *Respeto de los demás*
- *Respeto de sí mismo*
- *Competición equilibrada*

Elementos del juego limpio

- Punto 1: jugar conforme a los valores del juego limpio significa adoptar opciones satisfactorias cuando surgen los problemas o las situaciones.
- Actividad 1: utilizando el **impreso 3: Formulario sobre situaciones de juego limpio**, pedir a cada jugador que describa una situación referente al elemento 1 (respeto del juego) que tenga que ver con su deporte y suponga un conflicto o dilema para los jugadores. Instrucciones: describa Ud. un lance, en el que haya participado o haya presenciado, en que se vio amenazado el "respeto del juego". En el formulario hay espacio para exponer el problema (es decir, qué sucedió, quiénes intervinieron, razones del problema) y sugerir una opción que manifieste sentido de juego limpio y otra que no lo manifieste.

3. Situaciones y opciones para representación de papeles [60-90 min]

- Actividad 1: invitar a los jugadores a dividirse en grupos de cuatro o cinco para ensayar cada una de las situaciones que hayan presentado. [Utilizar, si es necesario, el **Recurso 2 para uso de dirigentes: Situaciones para representación de papeles/controvertidas** como fuente de ideas al respecto].
- Actividad 2: pedir sucesivamente a cada grupo que exponga su situación al resto del equipo o de los grupos, según el tiempo de que se disponga.

- 
- Actividad 3: tras cada representación de papeles, invitar al resto del equipo a formular comentarios (por ejemplo, ¿podrían adoptarse otras opciones que manifiesten sentido de juego limpio? ¿Cómo encaja aquí mantener el dominio de sí mismo?).

4. Repetir las etapas 2 y 3 para cada uno de los otros tres elementos (es decir, respeto de los demás, respeto de sí mismo y competición equilibrada) [3 horas]

5. Aplicación de conocimientos y aptitudes adquiridos [60-90 min]

- Actividad 1: realizar un ejercicio de juego limpio, pidiendo a los jugadores que se den cuenta de las decisiones que para esa limpieza han de tomar durante el juego. A continuación del mismo, preguntarles sobre las situaciones que han surgido, lo satisfactoriamente que se han aplicado los principios de juego limpio y las dificultades de hacerlo.

6. Sintetización del módulo [45-60 min]

- Actividad 1: una vez concluidos los cuatro elementos, sintetizar el módulo celebrando una sesión para crear un código de conducta del equipo; invitar a los jugadores a una detenida reflexión sobre las ideas surgidas en sesiones anteriores, enumerándolas en el rotafolio; una vez presentadas todas las ideas, reducir la lista a los diez asertos más importantes para el equipo (por ejemplo, efectuar una votación secreta sobre cada aserto y los diez que reciban más votos pasan a ser el código de conducta del equipo). Como ayuda para alumbrar ideas, tal vez estime Ud. conveniente mostrar a los jugadores el **Impreso 5: Ejemplo de código de conducta**.
- Cuide de que esos asertos se impriman, se pongan en un marco y se cuelguen en un lugar visible para el equipo. Busque ocasiones de remitirse al código de forma que se convierta en un instrumento “vivo” para el equipo.

7. Invitar a un deportista de élite a hablar sobre juego limpio a los jugadores

- Actividad 1: si puede contactar con un deportista de élite local capaz de servir a los jóvenes como modelo de papel positivo, invite a esa persona a visitar al equipo para hablar de sus experiencias en cuanto a juego limpio y sucio; utilice el **Recurso 4 para uso de dirigentes: Sugerencias sobre discursos de deportistas de élite** para facilitar a esa persona sugerencias sobre los temas del discurso.



Impresos para los jugadores





*Lo importante en los juegos olímpicos
no es vencer, sino participar.*

*Lo importante en la vida
no es el triunfo, sino la lucha.*

*Lo esencial no es haber vencido,
sino haberse batido bien.*

Pierre de Coubertin

La significación de juego limpio

Divertirse compitiendo y alcanzando metas personales y de equipo se logra cuando cada cual se prepara, se ejercita y juega conforme al verdadero espíritu del deporte.

> **Respeto del juego:**

Significa encarar el juego de manera que divierta y permita dar el rendimiento óptimo. Significa respetar al personal responsable y el papel que ha de desempeñar. El respeto del juego significa jugar conforme a las reglas, y también, dando un paso más, jugar conforme al espíritu de las reglas y el juego.

> **Respeto de los compañeros de equipo, entrenadores y adversarios:**

No defraudar a los compañeros de equipo ni a los entrenadores: prepararse adecuadamente para la competición, esforzarse al máximo, animar a los compañeros de equipo y respaldar su esfuerzo honrado. Ofrecer al adversario una competición correcta; evitar murmuraciones, discusiones y la violencia.

> **Respeto de sí mismo:**

Prepararse física y mentalmente para participar de manera sana y sin detrimento de la seguridad. Esto significa encontrarse en estado físico satisfactorio y estar mentalmente preparado para rendir al máximo, independientemente del resultado. El deportista con sentido del respeto de sí mismo no usa sustancias que aumenten su rendimiento. Significa también defender los propios derechos o dignidad si un adversario, compañero de equipo o entrenador trata a uno de manera que le haga sentirse molesto.

> **Competición equilibrada:**

La competición es una parte esencial del deporte, pero dar demasiada importancia a la victoria puede tener efectos negativos sobre los jóvenes deportistas:

- Puede despojar al juego de toda diversión;
- Puede imponer una ansiedad excesiva a los jugadores;
- Hará al deporte inatractivo para quienes no se sienten cómodos cuando se da mucha importancia a la victoria;
- Puede ser causa de que las sustancias que aumentan el rendimiento resulten atractivas.

Toda persona y equipo tendrán una manera diferente de enfrentar la competición, pero el deseo de ganar no debe ser óbice para la adhesión al juego limpio. Tratar de vencer a toda costa va en contra del verdadero sentido de competición.



Hay un principio final íntimamente ligado a los cuatro temas precedentes:

Guardar el dominio de sí mismo en todo momento.

Sólo si se dominan las emociones es posible adoptar opciones satisfactorias cuando surgen situaciones difíciles sobre el terreno.

Formulario sobre situaciones de juego limpio

1. Describir la situación (es decir qué sucedió, quién intervino, por qué hubo problemas).

2. Sugerir una opción que no manifieste sentido de juego limpio.

3. Sugerir una opción que sí manifieste sentido de juego limpio.





El rendimiento deportivo y las drogas de uso indebido

Algunas drogas psicoactivas y sus efectos sobre el rendimiento

Cuando se trata del uso de sustancias psicoactivas en el ámbito deportivo, es mejor fijarse en los efectos inmediatos sobre la actuación atlética que en las consecuencias a largo plazo (por supuesto, las drogas que potencian el rendimiento deportivo pueden aumentarlo inmediatamente, pero usarlas es hacer trampa y esa trampa acaba con el deporte). La información sobre los riesgos que implica el uso de drogas debe presentarse de manera veraz y equilibrada. Esta información se recibirá de mejor talante si Ud. reconoce que tales sustancias pueden ser valiosas a ojos de los consumidores.

A continuación se resumen los efectos que tienen en el rendimiento deportivo las drogas de uso indebido frecuente. En general, estas sustancias no son buenas para mejorar el rendimiento. Antes bien, su consumo puede llegar a disminuirlo y entorpecerlo.

Los efectos de las sustancias variarán en función de la potencia de la droga, la cantidad consumida y las circunstancias en que se consuma. Cuando se toman juntas, algunas sustancias (como los inhalantes y el alcohol) potencian mucho los efectos sobre el organismo. Salvo las anfetaminas y los esteroides, sustancias prohibidas, ninguna de ellas tiene efectos que mejoren el rendimiento. Así pues, la forma más adecuada de abordar su consumo por jóvenes deportistas es mostrarles que tal consumo revela una falta de respeto de sí mismo, los compañeros de equipo, los adversarios y el juego (lo mejor para hacerlo es utilizar un código de conducta).

La información sobre los efectos que tienen en el rendimiento las sustancias de uso indebido más frecuente se ha tomado de las fuentes siguientes: análisis de G. Wadler, especialista en potenciación del rendimiento deportivo, publicado por la cadena ESPN TV en <http://espn.go.com/special/s/drugandsports> (2001); un capítulo de un libro titulado "The effects of mood-altering substances on workplace performance", de R. Coombs, y M.P. McAndrews (1994), y un artículo titulado "Recreational drugs" de V.G. Iven, publicado en *Clinics in Sport Medicine* (1998).

□ Alcohol

El alcohol no tiene efecto alguno potenciador del rendimiento. Se ha demostrado en algunos estudios que lo entorpece de varias formas:

- disminuye la capacidad de concentrarse en una tarea dada, adoptar decisiones rápidas y apreciar peligros;
- disminuye la función mnemónica y lentifica el tiempo de reacción;
- perturba el equilibrio, la estabilidad y la movilidad;
- provoca actitudes bullangueras y la falta de discernimiento;
- causa resaca acompañada de un entorpecimiento de la coordinación óculo-manual y lentificación del tiempo de reacción. Se ha comprobado, por ejemplo, que el alcohol puede reducir la capacidad de los pilotos aún después de que su concentración en la sangre haya vuelto al nivel "cero".

□ Tabaco

El tabaco no tiene efecto alguno potenciador del rendimiento y puede incluso disminuirlo:

- fumar entorpece la ejecución de tareas complejas, sean físicas o intelectuales;
- los fumadores sostienen que el tabaco los ayuda a pensar y concentrarse, pero ello puede obedecer al hecho de que el fumar contrarresta los efectos causados por la abstinencia;
- se ha comprobado que los fumadores en etapa de abstinencia tienen más problemas para concentrarse, en particular en tareas complejas;
- el tabaquismo disminuye considerablemente el rendimiento cardiovascular a largo plazo.

□ Cannabis

El cannabis no tiene efecto alguno potenciador del rendimiento y puede llegar a disminuirlo:

- entorpece la coordinación óculo-manual y el tiempo de reacción;
- disminuye la coordinación motriz, la capacidad de seguimiento ocular y la percepción sensorial;
- debilita la concentración y altera la percepción del tiempo;
- los consumidores se cansan con más rapidez;
- efectos de resaca: el rendimiento permanece disminuido a las 24 horas del consumo;
- entre los efectos perjudiciales para la salud a corto plazo figuran: problemas de memoria y aprendizaje; dificultades de concentración; percepciones visuales, auditivas, táctiles y del tiempo distorsionadas; dificultades para pensar y resolver problemas; en algunos casos, desencadena accesos de angustia, incluso ataques de pánico y trastornos paranoicos.

□ Cocaína

La cocaína tiene efectos potenciadores del rendimiento muy limitados; sus posibilidades de disminuirlo son mayores:

- se ha observado que los consumidores no se cansan tan rápidamente y tienen más capacidad de atención y velocidad de reacción, pero se ha señalado que esos resultados se dan por lo general en personas privadas de sueño;
- puede alterar el sentido de la realidad del consumidor; un deportista puede creer, por ejemplo, que está actuando mejor y no está tan cansado, aun cuando su rendimiento real haya bajado;
- reduce la capacidad para tareas complejas (es decir, la capacidad de discernimiento y de toma de decisiones);
- el aumento de la temperatura corporal sumado a una menor secreción de sudor reduce la capacidad del cuerpo para regular su temperatura durante la actividad física;
- la actividad extenuante aumenta el estrés del corazón causado por la cocaína y puede inducir ritmos cardíacos anormales y ataques al corazón mortales, sobre todo en los fumadores;
- resaca o síntoma de abstinencia: sus efectos en el estado de ánimo, la capacidad de atención y las facultades psicomotrices pueden repercutir más negativamente en el rendimiento que la propia intoxicación.

□ Inhalantes

Los inhalantes no tienen efecto alguno potenciador del rendimiento, pero sí pueden disminuirlo:

- con la intoxicación inicial: fatiga, atonía muscular, disminución de la memoria, baja capacidad de concentración y solución de problemas;
- tras la fase de euforia: confusión, desorientación, visión nublada, falta de coordinación, disminución de los reflejos;
- al principio el consumidor se siente estimulado y desinhibido, pero al seguir inhalando, le es difícil articular las palabras, se tambalea al andar, puede tener alucinaciones seguidas de somnolencia, se hace más lenta su respiración y puede perder el conocimiento;
- pueden causar la muerte por asfixia o a resultas de comportamientos arriesgados.

□ Opiáceos

Los opiáceos no tienen efecto alguno potenciador del rendimiento, pero sí pueden reducirlo:

- los opiáceos débiles como la codeína o el propoxifeno (Darvon) disminuyen el rendimiento menos que los opiáceos fuertes como la heroína, el demerol o la morfina;
- los opiáceos fuertes entorpecen la capacidad de percepción, aprendizaje, memoria y raciocinio;
- en los pacientes tratados con metadona la disminución del rendimiento es escasa o nula.

Drogas potenciadoras del rendimiento

Un deportista puede tener varias razones para consumir drogas que favorezcan el rendimiento:

- Aumentar la masa y la fuerza de los músculos y/o los huesos
- Incrementar la aportación de oxígeno a los tejidos sometidos a esfuerzo
- Enmascarar el dolor
- Estimular el organismo
- Inducir relajación
- Reducir peso
- Ocultar el consumo de otras drogas

□ Anfetaminas

Las anfetaminas tienen efectos potenciadores del rendimiento, pero también pueden llegar a reducirlo:

- los efectos estimulantes de las anfetaminas se prolongan bastante más que los de la cocaína;
- provocan desvelo, vivacidad y euforia, aumentan la seguridad en uno mismo y disminuyen el apetito; inducen una sensación de menor fatiga, aunque no generan energía física o mental suplementaria;
- alteran la percepción de la realidad y disminuyen el discernimiento de quien las consume, por lo que pueden inducir a un deportista a competir lesionado, lo que posiblemente produzca lesiones más graves y la exposición de otras personas a situaciones peligrosas;
- las anfetaminas tienen, entre otros efectos nocivos inmediatos, el de elevar el ritmo cardíaco y la tensión arterial, reducir el apetito, con pérdida de peso, causar insomnio, dolores de cabeza, convulsiones así como alucinaciones y trastornos paranoicos. También puede sobrevenir la muerte por ruptura de vasos sanguíneos en el cerebro, ataques cardíacos, alteraciones del ritmo cardíaco y golpe de calor;
- además de ser ilegal, el consumo de anfetaminas para potenciar el rendimiento deportivo es una forma de engaño.

□ Esteroides anabólicos

Los esteroides anabólicos son con gran diferencia las drogas potenciadoras del rendimiento utilizadas más a menudo. Sin embargo, también tienen efectos perjudiciales, que dependen de la amplitud y duración de su consumo.

- En los jóvenes y hombres adultos: puede provocar merma de la producción de espermatozoides, atrofia de los testículos, impotencia, dificultades o dolores al orinar, calvicie e hipertrofia mamaria irreversible (ginecomastia).
- En las jóvenes y mujeres adultas: desarrollo de características más bien masculinas como disminución del tejido adiposo y del volumen mamario, voz grave, crecimiento excesivo de los pelos corporales y pérdida de cabello así como hipertrofia del clítoris.
- En los adolescentes de ambos sexos: puede provocar la terminación prematura de la fase de crecimiento en la adolescencia, de modo que los consumidores quedarán más bajos de lo que habrían sido sin las drogas.

- En hombres y mujeres de todas las edades: quistes hepáticos y cáncer de hígado posiblemente mortales; trombosis, alteraciones del colesterol e hipertensión, fenómenos que pueden provocar ataque cardíaco y apoplejía; acné. Algunos científicos estiman que la información disponible indica que el consumo de esteroides anabólicos, especialmente en grandes dosis, estimula un comportamiento agresivo que puede manifestarse en peleas, malos tratos y abusos sexuales, etc. Cuando dejan de consumirlos, algunos individuos sienten depresión, fatiga, agitación, pérdida de apetito, insomnio, disminución del impulso sexual, jaqueca, dolores musculares y articulares así como el deseo de tomar más esteroides anabólicos.
- En caso de inyección: infecciones debidas al uso compartido de agujas hipodérmicas o equipo no esterilizado, entre ellas el VIH/SIDA, la hepatitis B y C y la endocarditis infecciosa, inflamación, que puede ser mortal, del endotelio cardíaco. En el punto de inyección pueden producirse infecciones bacterianas que causan dolores y abscesos.

Ejemplo de código de conducta

- Jugaré siempre respetando las reglas.
- No perderé los nervios al jugar.
- Celebraré las buenas jugadas de los dos equipos.
- No hablaré mal ni me burlaré o mofaré de los adversarios.
- Gane o pierda, daré la mano a los adversarios y al personal responsable tras el juego.
- No gritaré ni criticaré a los compañeros de equipo o entrenadores porque cometan una falta.
- Admitiré mis faltas en lugar de excusarme o echar la culpa a otros.
- Me esforzaré todo lo que pueda, en cada partido, incluso si el equipo lleva camino de una fuerte derrota.
- Señalaré las decisiones incorrectas aun cuando vayan a nuestro favor.
- No discutiré las decisiones en mi contra.
- No saldré a lucirme.
- ¡¡Me voy a divertir!!

¿Qué diría Ud. en su código?



Recursos para uso de dirigentes



Cómo organizar representaciones de papeles

La representación de papeles es un excelente método para examinar situaciones de la vida real y aprender de las mismas. Las representaciones de papeles pueden ser más interesantes y divertidas que hablar de las situaciones, y todos -los que escenifican los papeles y el auditorio- pueden aprender mucho con la representación ².

Las representaciones de papeles pueden ser más interesantes y divertidas que hablar de las situaciones.

La representación de papeles adoptada para estas sesiones:

- permitirá a los jugadores hacer uso de las experiencias que hayan tenido en el deporte;
- ayudará a los jugadores a tener conciencia de cómo los demás ven las situaciones;
- dará a los jugadores ocasión de ensayar nuevas maneras de hacer frente a las situaciones.

Las etapas de organización de una actividad de representación de papeles son:

1. Mostrar a los jugadores cómo plasmar una situación en una representación de papeles (mensajes principales: necesidad de claridad en cuanto a la situación que tratan de reproducir y conveniencia de hacer que sea breve y vaya a lo esencial -es decir, dure un minuto o menos).

2. Dividir a los jugadores en grupos de cuatro o cinco.

3. Explicarles la tarea:

- determinar una situación partiendo de uno de los temas
- reproducir la situación representando los papeles
- precisar dos maneras de encarar la situación
- reproducir la situación representando los papeles, con las soluciones
- reflexionar sobre qué solución es la mejor y por qué
- el dirigente estará dispuesto a hacer una demostración de su papel ante el grupo

4. Tras la representación de papeles, hacer un breve análisis con el grupo. Las preguntas podrían ser:

- ¿Cuál cree que es la mejor solución? ¿Por qué?
- ¿Hay otras soluciones que también podrían servir?

Si queda tiempo, pedir a los jugadores que representen los papeles con las otras soluciones.

² En lugar de la representación de papeles, tal vez considere Ud. conveniente examinar las diversas situaciones con los jugadores. Utilice simplemente como base del examen las situaciones que éstos presenten o las enumeradas en **Recurso 2 para uso de dirigentes: representación de papeles/actuaciones controvertidas**.

Representación de papeles/ Situaciones controvertidas

Jugar conforme a los valores del juego limpio significa adoptar opciones satisfactorias si surgen problemas o situaciones comprometidas. Sugerir dos alternativas para cada uno de los problemas siguientes, determinar la consecuencia de cada alternativa y decidir cuál es la mejor opción.

- 1. El árbitro le ha señalado falta que da origen a un penalty contra su equipo. Ud. no lo entiende y discrepa.**
- 2. Su entrenador o entrenadora lo manda al banquillo porque piensa que no se esfuerza Ud. lo suficiente. Ud. no lo entiende y discrepa.**
- 3. Suena el silbato – el juego ha terminado – su equipo ha ganado el campeonato – su equipo da saltos por todo el campo – Ud. se fija en los jugadores del otro equipo.**
- 4. Un compañero o compañera suyo hace burla de los componentes del otro equipo y quiere que Ud. haga lo mismo.**
- 5. Ud. marca un tanto – el árbitro no lo reconoce – su mamá se pone furiosa, sus compañeros de equipo se ponen furiosos y también su entrenador.**
- 6. Uno de los jugadores de su equipo es bueno y procura tener el balón con demasiada frecuencia.**
- 7. A un miembro de su equipo no le hacen caso los demás componentes.**
- 8. Uno de sus compañeros de equipo pierde la calma cuando los adversarios marcan un tanto.**
- 9. Uno de sus compañeros o compañeras de equipo hace trampa (cambiando su fecha de nacimiento para poder participar en la liga de jugadores más jóvenes).**
- 10. Un amigo o amiga le ofrece a Ud. una parte de su “ración suplementaria para la buena salud” que, según dice, le viene francamente bien para mantenerse en forma.**

Programación de sesiones

1. Fecha y hora de la sesión:

2. Objetivo o fin de la sesión:

3. Mi papel como dirigente de la sesión:

4. Otros participantes y su papel:

5. Materiales, equipo o sitio necesario:

6. Descripción de lo que va a suceder en esta sesión:

7. Información que tengo que dar a los jugadores para que cada uno sepa lo que ha de hacer (mis principales observaciones):

8. Cómo sabré si he tenido éxito en esta sesión:



Sugerencias sobre discursos de deportistas de élite

Tiene Ud. una magnífica ocasión de influir positivamente en deportistas jóvenes. Les interesaría saber cómo ha podido Ud. llegar al nivel que ha alcanzado y cómo aborda los múltiples problemas de “juego limpio” con que se enfrenta. Por ejemplo, tal vez considere Ud. oportuno hablar sobre:

1. ¿Cuál es, en su opinión, la recompensa de practicar su deporte? ¿Qué es lo que le impulsa a jugar y entrenarse?

2. ¿Qué significa para Ud. la competición? Hable de la necesidad de reglas y de cómo jugar respetándolas significa jugar con honradez, corrección y limpieza (de drogas). Hable de las situaciones o problemas que ha tenido o ha presenciado.

3. ¿Qué equilibrio estima Ud. que hay entre la victoria y otros elementos de la práctica del deporte?

4. ¿Qué equilibrio estima Ud. que hay entre su entrega al deporte y otras cosas de su vida?

5. Cuente cómo es en el deporte el momento perfecto en que todo está en armonía, en que “pierde la conciencia de sí mismo” en sus movimientos o en que está completamente “sincronizado” con sus compañeros de equipo.

¡Muchas Gracias!

¡Todos ganan!

Actividades para “romper el hielo”

1. Entrevistas

Esta actividad es apropiada para una situación en que los jugadores no se conocen, por ejemplo en un campamento deportivo. Dividir a los jugadores en grupos de dos. Cada persona de un grupo “entrevista” a la otra haciéndole las preguntas del caso (por ejemplo, nombre, edad y año de estudios, escuela, ídolo deportivo, deporte favorito). Una vez hechas todas las entrevistas, el entrevistador aprovecha la información para presentar este jugador a todos los demás.

2. Filas

Pedir al grupo que se ponga en fila por un orden cualquiera (por ejemplo, de altura, orden alfabético de apellidos), pero haciéndolo sin hablar.

3. Nudos

Ponerse en pie formando un círculo. Cada cual se coge de las manos de dos personas diferentes (no las que tiene más cerca). Pedir al grupo que pruebe a deshacer el nudo sin soltarse de las manos.

4. Pelotones

Pedir a la gente que camine alrededor de la estancia. Hacer que alguien grite un número. Los participantes se reúnen entonces formando grupos de ese número. Si se desea, los que queden de más, pueden dejarse fuera; sino, seguir formando pelotones.



Glosario (acepciones dadas a los términos en el presente módulo)

Concepción ética del deporte: contemplar las diversas situaciones que surgen en la práctica de un deporte (o en el entrenamiento o la preparación para practicarlo) como casos que implican decisiones éticas, en que un jugador puede optar por jugar limpio o hacer trampa. No es necesario que el entrenador se esfuerce en definir el concepto de ética a jugadores que están en su juventud; comprenderán mejor esas opciones como cuestiones de “bien hecho/mal hecho”, “bueno para la salud/malo para la salud”, o “limpio/sucio”. Jugar limpiamente se presenta como obligación de todo jugador.

Deporte: actividad física con una estructura y un conjunto de reglas convenidas que permite competir con uno mismo y con los demás.

Juego limpio: término utilizado en el presente módulo para expresar una concepción ética del deporte. A los efectos del módulo, juego limpio significa jugar respetándose a sí mismo, a los demás y al juego, planteamiento equilibrado cuya meta es conseguir la victoria y mantener el dominio de sí mismo en todo momento.

Módulo: conjunto de actividades centradas en un tema, que se integran en un programa o un tema más amplio.

Representación de papeles: breve escenificación con fines instructivos para promover una clara percepción de situaciones y estimular la práctica en la experimentación de actuaciones o comportamientos determinados.

Modelo de estrés social modificado

Expertos que han estudiado el uso indebido de drogas han ideado lo que denominan el “*Modelo de estrés social modificado*” para comprender por qué ciertos individuos caen en la drogadicción.

Este es en realidad un término de fantasía aplicado a algo que es de puro sentido común. Lo que esos expertos dicen es que en la vida de cada persona hay un cierto número de factores que pueden inducirla a iniciar el consumo de drogas; son los denominados FACTORES DE RIESGO. Al mismo tiempo, hay otros factores que evitan que una persona consuma drogas, y se denominan FACTORES DE PROTECCIÓN. Si en la vida de una persona los factores de riesgo superan a los de protección, es muy probable que la persona caiga en la drogadicción.

Ambas clases de factores pueden subdividirse a su vez en los de tipo personal o ambiental. Los factores personales son los que tienen que ver con el individuo; los factores ambientales son los que se relacionan con el medio social, familiar y físico en que vive la persona.

Enunciaremos a continuación algunos de esos factores para que pueda Ud., en su labor preventiva determinar cuáles son los jóvenes más vulnerables y necesitan más su atención.

FACTORES DE RIESGO

Factores personales

- El hecho de ser hombre o mujer. En todo el mundo, consumen drogas muchos más hombres que mujeres, pero esto está cambiando. Por ejemplo, en la encuesta sobre consumo de drogas de 1999 realizada en los Estados Unidos de América, se preguntó a 25.500 jóvenes de 12 a 17 años y se comprobó que el 16% de las muchachas y el 16,7% de los muchachos habían consumido drogas. Cabe recordar también que las muchachas suelen abusar de sustancias lícitas o legales como alcohol, fármacos recetados y otros productos aceptados socialmente.
- Ser joven es por sí mismo un factor de riesgo. Los jóvenes luchan constantemente por afirmar su identidad y responder a preguntas como: ¿Quién soy?, ¿Cuál es mi función en la sociedad? ¿Qué quiero ser? Dar respuesta a estas preguntas nunca es fácil y requiere tiempo. En este período los jóvenes suelen empezar a dudar de sí mismos y de su capacidad para hacer o lograr cosas. Esta es la fase en que pueden tratar de “olvidarse” del mundo o de ahogar sus penas apelando al uso indebido de diferentes sustancias.
- Si una persona tiene problemas mentales sus probabilidades de caer en el consumo de drogas son mayores.
- La carencia o insuficiencia de las facultades personales, por ejemplo cuando se es incapaz de adoptar decisiones, expresar los sentimientos, tener seguridad en sí mismo, resolver problemas, etc., hace también que los individuos corran mayor riesgo de sucumbir al uso indebido de sustancias.

Factores ambientales

Los factores ambientales que suelen provocar el uso indebido de sustancias en la persona joven son:

- Los padres no saben cuidar de ella en el aspecto emocional o físico o en lo que concierne a prestar el tipo de orientación y apoyo adecuados.
- Carencia de familia.
- Presencia de padres, hermanos o hermanas que consumen drogas de cualquier clase.
- La persona es objeto de abusos mentales, físicos, sexuales o verbales.
- Hay individuos de su grupo social que consumen drogas.
- La sociedad en que vive la persona tiene valores culturales y/o religiosos que alientan el uso indebido de sustancias, o bien los medios de comunicación, la publicidad y las actitudes de esa sociedad toleran el uso indebido.

- La carencia de hogar y vivir en la calle, con o sin la familia.
- Pocas o ninguna oportunidades de educación.
- Abundancia de tiempo libre y no organizado con ausencia de actividades constructivas, imaginativas o estimulantes.
- Inexistencia de oportunidades de empleo o incluso de la esperanza de conseguir un trabajo satisfactorio.
- Carencia de servicios de salud o, si existen, no son fácilmente accesibles para los jóvenes.
- Amplia disponibilidad de sustancias lícitas e ilícitas, pues las leyes y disposiciones previstas para reprimir o impedir el uso indebido no son rigurosas o no se aplican.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Factores personales

Los principales factores que protegen al individuo contra el uso indebido de drogas son:

- Sus facultades personales ampliamente desarrolladas para encarar situaciones difíciles, por ejemplo la capacidad de analizar esas situaciones, adoptar decisiones rápidas, comunicarse con los demás, mantener la calma, negociar y asumir compromisos, etc.

Factores ambientales

- Buenas relaciones personales, incluso con los familiares y amigos, animales y cosas que estimulen la tendencia a cuidar, compartir y establecer lazos -por ejemplo tener un amigo dispuesto a ayudar en situaciones difíciles o poseedor de buenas dotes personales, o tener un animal doméstico que cuidar. En ambos casos la persona joven tiene que aprender a asumir responsabilidad no sólo de sí misma, sino de algo o alguien más.
- Suficiencia de recursos para satisfacer las necesidades físicas y emocionales de la persona, por ejemplo escuelas, servicios de salud fácilmente accesibles para los jóvenes, centros sociales con actividades de esparcimiento, instalaciones deportivas, posibilidades de empleo, etc.
- Normas culturales que desalienten el uso indebido de sustancias. Por ejemplo, en Gujarat, estado de la India donde nació Gandhi, existe una larga tradición de repudio de la violencia y de templanza, el alcohol está prohibido y la comunidad en general no tolera la embriaguez. El problema de la drogadicción en este estado es mucho menor que en otras partes del país.
- Leyes que regulen el consumo de sustancias, sean rigurosas y se apliquen satisfactoriamente, así como un acceso restringido o difícil a las drogas, sean lícitas o ilícitas.

Recursos útiles en Internet (visitados en julio de 2004)

Academia estadounidense de psiquiatría de la infancia y la adolescencia (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry)

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/sports.htm>

Contiene un artículo sobre los deportes y la infancia destinado a los padres.

Atletas por un mundo mejor (Athletes for a better world)

Organización centrada en la región noroeste de los Estados Unidos de América.

<http://www.abw.org/>

Su objetivo es cambiar la cultura del deporte desarrollando el carácter individual, el trabajo en equipo y la responsabilidad cívica mediante la adhesión a un **Código de vida (Code for Living)**.

Formar una infancia y familias mejores por la educación deportiva (Building better kids and families through sports education)

Sports Esteem, Inc.

<http://www.sportsesteem.com/index.html>

Empresa privada estadounidense que promueve el desarrollo de la educación y el carácter por los deportes.

Centro Canadiense de Ética en los Deportes (Canadian Centre for Ethics in Sports)

<http://www.cces.ca>

Organismo oficial canadiense que ha publicado una serie de recursos sobre el juego limpio, en particular *Fair Play for Kids (Juego limpio para niños)*, manual de actividades para la enseñanza del juego limpio.

El carácter cuenta (Character counts)

Josephson Institute of Ethics

<http://www.charactercounts.org/sports/sports.htm>

Organización estadounidense que promueve la deportividad, la adopción de decisiones basada en principios y "procurar la victoria con honor".

La ciudadanía por el deporte (Citizenship through sport)

Citizenship Through Sports Alliance (CTSA)

<http://www.sportsmanship.org/>

Alianza de organizaciones deportivas estadounidenses de profesionales y aficionados, que dedican su atención al carácter en el deporte. La CTSA promueve el juego limpio a todos los niveles, desde las asociaciones juveniles al deporte profesional, para potenciar el valor del deporte como prueba de carácter.

Asociación de entrenadores de Columbia Británica (Coaching Association of British Columbia)

http://www.coaches.bc.ca/resources/08_fairplay/index.htm

Contiene códigos de juego limpio para todos los participantes en el deporte.

El espacio del entrenador (Coaching corner)

Patrocinado por una consultoría de Internet.

<http://www.thecoachingcorner.com/commentator/>

Constituye un recurso para entrenadores deportivos de jóvenes; comprende una sección titulada "Commentator" sobre las cualidades de un buen entrenador.

Plan de juegos del entrenador: directrices para la creación de un ambiente más seguro (Coach's game plan: Guidelines to creating a safer environment)

Departamento de Deportes y Actividades Físicas de Columbia Británica, Gobierno de Columbia Británica (Canadá).

<http://www.sport.gov.bc.ca/pubs/coach/codes.htm>

Contiene: Sport Safe Series: A Guide for Parents; Volunteer Screening Model; Coach's Game Plan; Eliminating VIOLENCE in Hockey; The Parent Contract; Anti-violence Policy for Sport & Recreation Facilities.

Movimiento europeo pro juego limpio (European fair play movement)

<http://www.fairplayeur.com/facts/facts.html>

Su objetivo es promover el juego limpio y la tolerancia en el sentido más amplio (los deportes y la vida cotidiana) en Europa dando aliento a sus miembros, contribuyendo a favorecer las campañas de juego limpio cuando organizaciones deportivas toman la iniciativa, cooperando con las autoridades para impulsar los temas de juego limpio y facilitando la regularidad de contactos entre las distintas organizaciones deportivas europeas.

Página de presentación del juego limpio (Fair play home page)

<http://www.fairplaytoday.com/exec/fairplay/excerpts.cfm?publicationID=64>

Dirigida por un particular, Scott Lancaster, presenta siete principios de juego limpio.

Instituto para el deporte internacional (Institute for international sport)

<http://www.internationalsport.com/nsd/nsd.cfm>

Iniciativa radicada en los Estados Unidos de América cuyo fin es favorecer el diálogo durante el Día Nacional de la Deportividad, que sirve de foro a personal administrativo, entrenadores, estudiantes, antiguos alumnos, padres y aficionados para discutir cuestiones de ética, juego limpio y deportividad.

Comité Internacional de juego limpio (International fair play committee)

<http://www.fairplayinternational.org/>

Invita a presentar relatos de juego limpio y otorga anualmente premios basados en esos relatos.

Institutos Nacionales sobre Uso Indebido de Drogas (National Institutes on Drug Abuse)

<http://www.steroidabuse.org>

Información detallada sobre el uso indebido de esteroides.

Entrenamiento positivo (Positive coaching)

Universidad de Stanford

<http://www.positivecoach.org/>

Su objetivo es "transformar los deportes de modo que puedan transformar la juventud"; labora por una visión equilibrada del triunfo.

Derecho a jugar (Right to Play)

<http://www.righttoplay.com>

Organización humanitaria no gubernamental dedicada a mejorar la vida de los niños más desfavorecidos y sus comunidades a través del deporte.

El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas (Using Sport for Drug Abuse Prevention)

Red Mundial de la Juventud, Naciones Unidas

<http://www.unodc.org/youthnet>

Presenta investigaciones sobre las virtudes y límites del deporte como medio de prevención, buenas prácticas en el establecimiento de un programa de deportes y un resumen sobre los efectos de varias drogas de uso indebido en el rendimiento deportivo.

Organismo Mundial contra el Dopaje (World Anti-Doping Agency)

<http://www.wada-ama.org/en/t1.asp>

Organismo internacional encargado de luchar contra el consumo de drogas potenciadoras del rendimiento en el deporte de competición.