GUÍA METODOLÓGICA PARA ENTRENAR LA PARTICIPACIÓN
Y LOS VALORES DEMOCRÁTICOS A TRAVÉS DEL FÚTBOL.

DEMOCRACIA Y JUVENTUD EN EL deporte

MINISTERIO DE POLITICA TERRITORIAL Y MEMORIA DEMOCRATICA
ESPAÑA EN LIBERTAD 50 AÑOS
CJE Consejo de la Juventud de España
DEMOCRAZIA.COM
FUTBOLMAS

DEMOCRACIA Y JUVENTUD EN EL

deporte

GUÍA METODOLÓGICA

COORDINACIÓN
Kiko Ortega Bermúdez

REDACCIÓN
Futbol Más España

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Futbol Más España

REVISIÓN
Sara Villodre Pérez

COORDINACIÓN DE MAQUETACIÓN
Alexia Martínez Álvarez

MINISTERIO DE POLÍTICA TERRITORIAL Y MEMORIA DEMOCRÁTICA
ESPAÑA EN LIBERTAD 50 AÑOS
CJE Consejo de la Juventud de España
DEMOCRAZIA CON Z
FUNDACIÓN FUTBOLMÁS

índice

| PRÓLOGO 06

01 | INTRODUCCIÓN 08

02 | JUVENTUD, DEMOCRACIA Y FÚTBOL 12

03 | ORIENTACIONES PARA PROFESIONALES 24

04 | ACTIVIDADES 34

05 | VALIDACIÓN CON JÓVENES Y CLUBES 48

06 | BIBLIOGRAFÍA 56

prólogo

El proyecto ***DemocraZia con Z***, impulsado conjuntamente por el Consejo de la Juventud de España y el Comisionado para la Celebración de los 50 años de España en Libertad,

nace como un proceso integral de investigación, encuentro y acción para **analizar la relación actual entre la juventud y la democracia**. A través de 14 encuentros descentralizados por el territorio, orientados a fortalecer el tejido asociativo; un estudio cualitativo centrado en los discursos, las preocupaciones y las formas de implicación de las personas jóvenes; y espacios de debate como el **Laboratorio DemocraZia con Z**, el proyecto ha buscado **comprender cómo las personas jóvenes ejercen hoy su ciudadanía** e identificar y **reducir las barreras** que dificultan su participación democrática.

Los aprendizajes obtenidos a lo largo de este proceso apuntan a una conclusión compartida: fortalecer la relación entre juventud y democracia no depende únicamente de la voluntad de **participación** de las personas jóvenes, sino también de las **condiciones** que los entornos institucionales y sociales ofrecen para hacerla posible. Reducir las barreras existentes requiere, por tanto, pasar del diagnóstico a la acción e **impulsar cambios concretos** en los espacios donde se construyen las experiencias cotidianas de ciudadanía.

Con esta finalidad, el proyecto culmina su recorrido con la elaboración de un conjunto de **guías metodológicas** que trasladan los principales aprendizajes del proyecto a propuestas de actuación concretas. Dirigidas a quienes intervienen en **cinco ámbitos estratégicos:**

- Democracia y Juventud en la Educación No Formal
- Democracia y Juventud en la Educación Formal
- Democracia y Juventud en el Deporte
- Democracia y Juventud en las Administraciones Públicas
- Democracia y Juventud en los Medios de Comunicación

Estas herramientas ofrecen orientaciones y recursos para incorporar una **perspectiva juvenil** en las prácticas profesionales, revisar dinámicas que dificultan la participación y generar condiciones materiales, institucionales y relacionales que hagan posible el ejercicio efectivo de la ciudadanía joven.

Con la publicación de estas guías, **DemocraZia con Z** aspira a dar continuidad al trabajo realizado y contribuir a una **cultura democrática más abierta, inclusiva y participativa**. Una democracia en la que las personas jóvenes no sean consideradas únicamente destinatarias de las políticas públicas ni protagonistas de un futuro por venir, sino interlocutoras legítimas y agentes activos en la **construcción del presente colectivo**.

introducción

DemocraZia con Z es un proyecto impulsado por el Consejo de la Juventud de España junto al Comisionado para la celebración de los 50 años de España en Libertad, y parte de la intención de fortalecer la cultura democrática entre la población joven, en una coyuntura de creciente distancia entre las instituciones y la ciudadanía. Desde esta perspectiva, DemocraZia con Z se sostiene en la idea de que la democracia no solo se experimenta a través de las instituciones y la academia, sino que también se aprende en la vida diaria, en lo cotidiano, relacional y en la convivencia.

La juventud actual es crítica, diversa y participa activamente en la sociedad, aunque sus formas de involucrarse no siempre coinciden con los espacios formales o institucionales / aunque los espacios formales o institucionales no siempre favorecen que puedan involucrarse en ellos. De hecho, muchas de estas formas / las formas a través de las que la juventud se implica, encuentran barreras para ser reconocidas o para tener una incidencia efectiva. Por ello, desde el proyecto DemocraZia con Z se busca identificar, visibilizar y potenciar aquellos espacios cotidianos donde adolescentes y jóvenes dialogan, toman decisiones colectivas y dan forma a proyectos comunes.

Uno de estos espacios es el deporte, y es allí / aquí donde esta guía se sitúa, con especial foco en el fútbol de base. Ha sido elaborada por el Consejo de la Juventud de España y Fútbol Más España para acompañar a clubes, equipos, entidades y profesionales que desean potenciar el aprendizaje democrático desde la práctica deportiva cotidiana.

EL FÚTBOL COMO ESPACIO DE ENCUENTRO

Un equipo de fútbol reúne mucho más que personas que comparten una actividad deportiva. **En los entrenamientos y en los partidos, en el vestuario y en las gradas, se construyen códigos, lenguajes, liderazgos e identidades compartidas.** Allí se aprende a cooperar, a escuchar, a asumir decisiones, a resolver desacuerdos y a cuidar lo que pertenece al grupo.

Desde ese ángulo, el fútbol tiene gran **potencial para generar oportunidades significativas de participación y construcción de comunidad**. Pero también puede reproducir jerarquías rígidas, discriminación o formas de relación que excluyen algunas voces. Reconocer ambas posibilidades es necesario para acompañar prácticas deportivas más inclusivas y democráticas.

La propuesta de esta guía parte de experiencias que muchos clubes y entidades deportivas ya tienen, como acuerdos de convivencia, reglas de comportamiento, responsabilidades compartidas, diversidad de liderazgos, mediación de conflictos o acciones comunitarias. El propósito consiste en **reconocer esas prácticas, fortalecerlas y facilitar que tengan mayor impacto en la vida de los grupos y de sus comunidades.**



UNA GUÍA PARA QUIENES ACOMPAÑAN EL DEPORTE BASE

Este documento está dirigido a entrenadoras y entrenadores, monitoras y monitores, coordinaciones deportivas, clubes, asociaciones, familias y otras personas vinculadas al deporte de base. Especialmente está pensado **para quienes trabajan con infancia, adolescencia y juventud**, desde contextos deportivos diversos.

En esta guía se recogen **herramientas y actividades para abordar seis aprendizajes democráticos**: **toma de decisiones, escucha y diálogo, convivencia, gestión de conflictos y asertividad, liderazgo y responsabilidad, y pensamiento crítico**. También ofrece orientaciones para ampliar la participación en la organización cotidiana del equipo y del club, conectar con la comunidad y revisar los avances con niños, niñas y jóvenes.

¿CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA?

Esta publicación propone recursos **prácticos y adaptables**. Cada actividad puede adaptarse a distintas edades, número de participantes, tiempo disponible, características del espacio y realidad de cada equipo.

No hace falta aplicar todas las propuestas ni seguirlas en un orden fijo. Las orientaciones para profesionales aquí contenidas permiten revisar cómo se participa en el equipo o club e identificar oportunidades de mejora. Las actividades prácticas, por su parte, pueden escogerse según las necesidades del grupo y combinarse a lo largo de una temporada para apoyar ese proceso. Las herramientas de revisión, finalmente, ayudan a valorar tanto la participación cotidiana como la utilidad de la guía y a dar seguimiento a los acuerdos.

El objetivo es que quienes acompañan y organizan el deporte de base puedan **abrir y mantener oportunidades reales de participación**, pues el aprendizaje democrático se construye en prácticas cotidianas que permiten proponer, decidir, actuar y revisar conjuntamente.

Juventud, democracia y fútbol

LA DEMOCRACIA TAMBIÉN SE APRENDE Y SE PRACTICA

Cuando pensamos en democracia, solemos relacionarla con las instituciones, las elecciones o el derecho al voto. Sin embargo, **la democracia también se manifiesta en las experiencias cotidianas**: cuando expresamos una opinión y se nos escucha, cuando acordamos normas, tomamos decisiones con otras personas, asumimos responsabilidades, gestionamos un conflicto o participamos en la mejora de nuestro entorno (Consejo de Europa, 2016).

Se construye mediante prácticas que permiten que todas las personas tengan la opción de participar, influir y sentirse parte de una comunidad. Estas experiencias son especialmente relevantes durante la infancia, la adolescencia y la juventud, etapas fundamentales para el desarrollo de la identidad, el sentido de pertenencia y las primeras formas de participación social (Consejo de Europa, 2016).

Aprender democracia implica disponer de oportunidades reales para practicarla. No basta con explicar a niños, niñas y jóvenes qué significa participar: es necesario crear espacios en los que puedan expresar sus ideas, intervenir en las decisiones, asumir responsabilidades y comprobar que sus aportaciones tienen consecuencias. En definitiva, la participación se aprende participando (Hart, 1992).

Desde esta perspectiva, **los espacios educativos, comunitarios y deportivos pueden convertirse en lugares privilegiados para el aprendizaje democrático**. Cada entrenamiento, partido o reunión de equipo ofrece pequeñas oportunidades para escuchar, dialogar, acordar normas, cuidar al grupo y resolver desacuerdos de forma constructiva. No obstante, estos aprendizajes no se producen de manera automática, sino que dependen de la forma en la que se organiza la práctica deportiva y de la intencionalidad educativa de las personas adultas que acompañan al grupo (Bailey, 2006; Fraser-Thomas et al., 2005).



LA PARTICIPACIÓN DE NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES COMO DERECHO

La participación de niños, niñas y jóvenes es un derecho reconocido internacionalmente. El artículo 12 de la Convención sobre los Derechos del Niño establece que tienen derecho a expresar su opinión en todos los asuntos que les afectan y a que esta sea tenida en cuenta de acuerdo con su edad y madurez (Naciones Unidas, 1989). Esto requiere superar la idea de que las personas adultas deben tomar todas las decisiones de forma unilateral o limitarse a preguntarles una vez que las decisiones ya están adoptadas.

El Consejo de Europa define la participación juvenil como el derecho de las personas jóvenes a disponer de los medios, el espacio, las oportunidades y, cuando sea necesario, el apoyo para intervenir en las decisiones e implicarse en acciones que contribuyan a construir una sociedad mejor (Consejo de Europa, 2003). Participar, por tanto, no consiste únicamente en estar presente o realizar una actividad, sino en tener capacidad para influir en aquello que sucede.

Esta participación puede adoptar diferentes formas y grados. En ocasiones, las personas adultas informan o consultan a los y las jóvenes. En otras, las decisiones se comparten, las propuestas parten del propio grupo o es el grupo de jóvenes quien lidera una iniciativa con el acompañamiento de una persona adulta (Hart, 1992). Todas estas formas pueden resultar adecuadas dependiendo de la edad, el contexto y el tipo de decisión. En todos los casos, es importante que la participación sea comprensible, inclusiva, voluntaria, segura y significativa (UNICEF, 2020).

Una participación es significativa cuando:

- **Las personas jóvenes entienden sobre qué se está decidiendo y por qué.**
- **Disponen de información suficiente y adaptada a su edad.**
- **Pueden expresar sus opiniones con libertad y sin miedo a consecuencias negativas.**
- **Existen diferentes formas de participar, no solamente hablar delante del grupo.**
- **Sus aportaciones son escuchadas y valoradas con respeto.**
- **Reciben una explicación sobre cómo se han tenido en cuenta sus propuestas.**
- **Pueden compartir responsabilidades con las personas adultas.**

La participación produce algún efecto visible en el equipo o en su entorno.

Estas condiciones pueden resumirse en cuatro elementos fundamentales: disponer de un espacio seguro e inclusivo para expresarse; contar con las condiciones necesarias para construir y comunicar la propia opinión; tener una audiencia responsable de escucharla; y asegurar que esa opinión pueda ejercer una influencia real sobre la decisión (Lundy, 2007).

Por el contrario, se produce una participación simbólica cuando se invita a los y las jóvenes a opinar, pero las decisiones ya están tomadas; cuando solamente intervienen quienes tienen más facilidad para expresarse; o cuando sus propuestas se escuchan, pero no reciben respuesta ni tienen ninguna consecuencia. Hart (1992) diferencia estos procesos de la participación auténtica y advierte sobre prácticas como la manipulación, la decoración o el formulismo, en las que niños, niñas y jóvenes están presentes, pero carecen de capacidad real de decisión.

Promover la participación también **requiere revisar las relaciones de poder entre las personas adultas y jóvenes**. El adultocentrismo aparece cuando la perspectiva adulta se considera la única válida o cuando se presupone que los niños, niñas y jóvenes no están preparados para aportar. Reconocer su derecho a participar no significa que las personas adultas renuncien a sus responsabilidades de protección, orientación y cuidado, significa ejercer esas responsabilidades creando condiciones para una autonomía progresiva.

La **participación debe adaptarse a la edad, experiencia y necesidades de cada persona.** Un niño o niña puede decidir entre varias propuestas de juego, colaborar en la creación de normas o explicar cómo se ha sentido durante una actividad. Un grupo adolescente puede organizar parte de un entrenamiento, analizar un conflicto o diseñar una acción para mejorar la convivencia. **No todas las personas tienen que participar de la misma manera para que su participación sea valiosa** (Lundy, 2007).

LA DEMOCRACIA EN EL DÍA A DÍA

La cultura democrática se construye a través de **acciones sencillas y repetidas.** Está presente en la forma en la que un grupo se escucha, reparte responsabilidades, adopta decisiones o responde ante un conflicto. Por ello, trabajar la democracia con niños, niñas y jóvenes no requiere reproducir el funcionamiento de un parlamento, sino incorporar prácticas democráticas en su experiencia cotidiana (Consejo de Europa, 2016).

Escuchar es reconocer que la experiencia y la opinión de la otra persona tienen valor. Supone prestar atención, tratar de comprender diferentes perspectivas y generar espacios para que todas las voces puedan aparecer. En un grupo **no todas las personas se expresan de la misma forma**. Algunas hablan con facilidad, otras necesitan más tiempo, prefieren hacerlo en parejas, mediante una actividad o a través del movimiento. Escuchar democráticamente implica prestar atención también a los silencios, los gestos y las barreras que pueden estar dificultando la participación. El derecho a ser escuchado exige, por tanto, facilitar diferentes canales de expresión y asegurar que la opinión llegue a personas con capacidad para responder o actuar sobre ella (Lundy, 2007).

Tomar decisiones colectivas no significa que todo deba votarse. Una decisión puede adoptarse mediante consenso, diálogo, consulta, delegación de responsabilidades o votación. Elegir el mecanismo adecuado y explicar por qué se utiliza también forma parte del aprendizaje democrático (Consejo de Europa, 2016). En ocasiones, la responsabilidad final corresponderá a la persona adulta, especialmente cuando estén en juego la seguridad, la protección o los derechos del grupo. Incluso entonces, puede explicar la decisión, escuchar las opiniones y ofrecer alternativas. Saber qué se puede decidir, qué no y por qué evita generar una falsa expectativa de participación (UNICEF, 2020).

La **convivencia democrática no exige que todas las personas piensen igual**. Consiste en aprender a compartir un espacio desde el respeto a la diversidad, entendiendo que las diferencias de origen, género, capacidad, opinión, identidad o experiencia enriquecen al grupo (Consejo de Europa, 2016). **Convivir implica reconocer a las demás personas como parte legítima** de la comunidad, **prevenir la discriminación** y **actuar cuando alguien es excluido**. También supone **equilibrar las necesidades** individuales con el bienestar colectivo.

Todo grupo comparte bienes y responsabilidades: los materiales, el campo, el vestuario, el tiempo disponible, las normas y el clima emocional. Cuidar lo común significa comprender que nuestras acciones influyen en otras personas y que todas podemos contribuir a mejorar el espacio compartido. Recoger el material, recibir a una persona nueva, apoyar a quien está atravesando una dificultad o cuidar la forma en la que celebramos una victoria son también prácticas de ciudadanía. A través de estas responsabilidades cotidianas, los y las jóvenes pueden desarrollar vínculos de pertenencia, cooperación y compromiso con su comunidad (Fraser-Thomas et al., 2005).

Participar es poder aportar desde las propias capacidades e intereses. No se limita a ocupar un espacio o seguir las indicaciones de una persona adulta. Supone sentirse parte del grupo y contar con oportunidades para proponer, elegir, crear, evaluar o asumir responsabilidades (Consejo de Europa, 2003).

Para que la participación sea **inclusiva**, es necesario observar quién habla, quién decide, quién ocupa los espacios centrales y quién queda habitualmente en segundo plano. Promover la participación no consiste únicamente en abrir una oportunidad, sino en eliminar las barreras que impiden aprovecharla (Lundy, 2007).

El conflicto forma parte de cualquier relación humana. Aparece cuando existen intereses, necesidades, opiniones o interpretaciones diferentes. Por ello, una comunidad democrática no es aquella en la que nunca hay conflictos, sino aquella que cuenta con herramientas para abordarlos sin violencia (Consejo de Europa, 2016).

Resolver un conflicto implica escuchar las distintas perspectivas, identificar necesidades, asumir responsabilidades, reparar el daño cuando sea necesario y buscar acuerdos que permitan continuar. El objetivo no es determinar rápidamente quién gana una discusión, sino transformar el conflicto en una oportunidad de aprendizaje y mejora de la convivencia.



EL FÚTBOL COMO ESPACIO DE APRENDIZAJE DEMOCRÁTICO

El fútbol es mucho más que una actividad física o competitiva. Para muchos niños, niñas y jóvenes, el equipo **constituye uno de sus principales espacios de socialización y pertenencia.** En él se crean vínculos, se negocian roles, se establecen normas, se afrontan frustraciones y se comparten objetivos. Una práctica deportiva orientada adecuadamente puede contribuir al desarrollo de habilidades sociales, cooperación, autoestima, pertenencia y responsabilidad (Bailey, 2006; Fraser-Thomas et al., 2005).

En España, la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, reconoce la práctica deportiva como una actividad esencial y destaca su contribución a la inclusión, la integración y la cohesión social. También establece la necesidad de garantizar una práctica deportiva segura, igualitaria y respetuosa con los derechos de todas las personas (Ley 39/2022).

Sin embargo, **el deporte no transmite valores positivos de manera automática**. Un equipo puede fomentar la cooperación y el respeto, pero también puede reproducir autoritarismo, discriminación, violencia, individualismo o exclusión. Los resultados dependen de cómo se organice la experiencia, de las relaciones que se establezcan y de la intencionalidad educativa de quienes acompañan al grupo (Coalter, 2010; Fraser-Thomas et al., 2005).

Una sesión de fútbol puede ser democrática cuando los y las participantes tienen oportunidades para opinar, comprender las normas, asumir responsabilidades y reflexionar sobre lo vivido. También cuando el resultado deportivo no se sitúa por encima del **bienestar,** la **protección** y la **dignidad** de las personas.

El equipo como comunidad

Un equipo reúne a personas diferentes alrededor de un objetivo compartido. Cada integrante aporta capacidades, experiencias y formas de entender el juego. Para funcionar, el grupo necesita **comunicarse, repartir tareas, construir confianza y reconocer la interdependencia entre sus integrantes**. Entender el equipo como una comunidad implica pasar de la lógica de jugar junto a otras personas a la de construir algo con otras personas. El deporte puede facilitar este aprendizaje cuando favorece relaciones positivas, participación activa y responsabilidades compartidas (Bailey, 2006; Fraser-Thomas et al., 2005).

Las normas

El fútbol está organizado mediante **reglas** que hacen posible el juego. Estas reglas establecen límites, protegen a quienes participan y permiten interpretar las situaciones desde un marco compartido. Esto convierte el deporte en un contexto adecuado para reflexionar sobre la función de las normas en una comunidad.

No todas las reglas tienen el mismo carácter. Algunas pertenecen al reglamento oficial y no pueden modificarse; otras corresponden a la organización del equipo y pueden construirse o revisarse conjuntamente. Diferenciar ambas permite abrir espacios reales de decisión y evita procesos de participación meramente simbólicos (Hart, 1992).

El grupo puede participar, por ejemplo, en la **definición de acuerdos** sobre puntualidad, lenguaje, celebraciones, cuidado del material, resolución de desacuerdos o acogida de nuevas personas. Cuando los y las jóvenes **comprenden el sentido de una norma** y han intervenido en su elaboración, pueden **asumirla como un compromiso colectivo** y no como una imposición adulta.

El arbitraje y la justicia

La figura arbitral representa la **responsabilidad de interpretar y aplicar las normas**. Sus decisiones **pueden generar desacuerdo, frustración o sensación de injusticia**. Estas situaciones permiten trabajar la diferencia entre discrepar y faltar al respeto, así como comprender que una norma puede admitir distintas interpretaciones.

El arbitraje también permite **reflexionar sobre la responsabilidad** asociada a la toma de decisiones. Una persona árbitra debe observar, valorar información y decidir en poco tiempo. Puede equivocarse, igual que cualquier otra persona. Experimentar distintos roles ayuda a comprender esa dificultad y a **desarrollar empatía** hacia quienes tienen responsabilidades dentro del juego.

El vestuario y los espacios informales

El aprendizaje democrático no termina cuando acaba el entrenamiento. El vestuario, los desplazamientos, los tiempos de espera y las conversaciones informales también forman parte de la experiencia deportiva. En estos espacios se construyen **vínculos, códigos de pertenencia y formas de ejercer el poder.** También pueden producirse bromas ofensivas, exclusiones, rumores o situaciones difíciles de detectar por las personas adultas. Por ello, es importante establecer canales seguros para expresar preocupaciones, identificar figuras adultas de referencia y acordar colectivamente cómo queremos tratarnos dentro y fuera del campo. **Las entidades deportivas tienen la responsabilidad de establecer protocolos y figuras de protección** que permitan prevenir y responder ante posibles situaciones de violencia (Ley Orgánica 8/2021).

Los conflictos

La **intensidad emocional** del fútbol hace visibles numerosos conflictos: una falta, un reparto desigual del tiempo de juego, un pase que no llega, una burla, una decisión técnica o una celebración considerada ofensiva. Estas situaciones no deben entenderse solamente como interrupciones que hay que eliminar cuanto antes, también pueden convertirse en oportunidades para desarrollar **habilidades de diálogo, asertividad y reparación.**

La persona adulta puede imponer una solución inmediata, pero también puede **acompañar al grupo** mediante preguntas: ¿qué ha ocurrido?, ¿cómo lo ha vivido cada persona?, ¿quién se ha visto afectado?, ¿qué necesitamos para continuar?, ¿cómo podemos reparar el daño? El potencial educativo del deporte depende, en gran medida, del acompañamiento y de los procesos de reflexión que se construyan alrededor de estas experiencias (Fraser-Thomas et al., 2005).

Este enfoque no elimina la necesidad de establecer límites claros ante la violencia o la discriminación. Al contrario, permite combinar la protección con la responsabilidad y el aprendizaje. La Ley Orgánica 8/2021 establece el deber de **generar entornos seguros y de prevenir, detectar y actuar frente a la violencia** contra la infancia y la adolescencia, también en el ámbito deportivo.

Los roles y el liderazgo

En un equipo existen numerosos roles: capitanía, portería, arbitraje, preparación del material, acogida, observación, mediación o representación del grupo. Cuando estos roles se concentran siempre en las mismas personas, pueden reforzar jerarquías y desigualdades. Cuando se distribuyen y rotan, permiten experimentar diferentes formas de responsabilidad y participación.

El liderazgo democrático no se basa en dar órdenes o destacar deportivamente. Consiste en escuchar, facilitar la participación, reconocer el esfuerzo de otras personas, cuidar el ambiente del grupo y ayudar a resolver dificultades. La asunción progresiva de responsabilidades constituye uno de los mecanismos mediante los cuales la práctica deportiva puede contribuir al desarrollo positivo de niños, niñas y jóvenes (Fraser-Thomas et al., 2005).

Rotar responsabilidades permite descubrir capacidades que no siempre son visibles durante el juego. Una persona que interviene poco puede demostrar una gran habilidad para mediar; otra puede organizar bien al grupo; otra puede detectar cuándo alguien necesita apoyo. Así, el equipo amplía su concepción del liderazgo.



La grada y las familias

La comunidad deportiva incluye a familias, acompañantes y público. Sus comportamientos transmiten mensajes sobre la competición, la autoridad, el error y la relación con el equipo rival. Una grada que insulta, presiona o cuestiona constantemente puede contradecir el trabajo educativo realizado durante los entrenamientos.

Por el contrario, una grada que anima sin humillar, reconoce las buenas acciones de ambos equipos y respeta las decisiones, contribuye a crear un entorno de seguridad y convivencia. **Involucrar a las familias en la construcción de acuerdos permite que la responsabilidad educativa sea compartida por toda la comunidad deportiva.**

DE JUGAR EN EQUIPO A EJERCER CIUDADANÍA

El fútbol ofrece una **representación a pequeña escala de la vida en comunidad.** Hay normas, responsabilidades, conflictos, decisiones y recursos compartidos. Las acciones de cada persona influyen en las demás y el bienestar individual está conectado con el bienestar colectivo. **Convertir el fútbol en un espacio de aprendizaje democrático** requiere intencionalidad. No se trata solamente de añadir una explicación teórica al final del entrenamiento, sino de **revisar cómo se organiza** toda la experiencia: quién propone, quién habla, quién decide, cómo se distribuyen los roles, cómo se responde ante el error y qué ocurre cuando alguien queda fuera. Los resultados sociales no pueden atribuirse automáticamente a la participación deportiva, sino que dependen del contexto, la metodología y la calidad de los procesos implementados (Coalter, 2010).

Las personas adultas desempeñan un papel fundamental. Su función no consiste en controlar cada aspecto del proceso, sino en crear un marco seguro, facilitar la participación, proteger los derechos del grupo y ceder progresivamente espacios de decisión. Esto implica aceptar que la participación puede hacer los procesos más lentos, que aparecerán opiniones inesperadas y que algunas propuestas deberán ensayarse y revisarse.

Cuando niños, niñas y jóvenes comprueban que pueden contribuir a transformar su equipo, desarrollan una percepción más amplia de su capacidad para influir en otros espacios. Aprenden que su voz tiene valor, pero también que participar implica escuchar, argumentar, asumir responsabilidades y cuidar las consecuencias de las decisiones (Lundy, 2007; UNICEF, 2020).

La participación puede tomar forma en distintos espacios de la vida deportiva, desde una actividad hasta las relaciones del club con su comunidad. **El siguiente cuadro muestra ejemplos de decisiones en las que niños, niñas y jóvenes pueden intervenir**. En cada caso, conviene aclarar qué puede acordar el grupo, qué responsabilidades corresponden a las personas adultas y cómo se tendrán en cuenta las propuestas.

EJEMPLOS DE PARTICIPACIÓN JUVENIL EN DIFERENTES ESPACIOS

Espacio	Decisión	Forma de participación
Actividad	¿Qué tipo de actividad realizamos?	"Pregunta abierta: "Vamos a hacer una excursión al final del trimestre, queremos recoger propuestas para la actividad. ¡Haremos una lluvia de ideas para recoger propuestas!""
Entrenamiento	¿Qué aspecto/ habilidad queremos mejorar?	Cada semana un grupo de 3 o 4 jugadores/as dirige una parte del entrenamiento
Equipo	Posición que ocupa cada persona	Al inicio y durante la temporada jugadores/as valoran y deciden sobre los puestos que ocupan en el campo.
Club	Normas y valores del club	Se realiza una recogida de normas e ideas que representan al club para formar un documento de buenas prácticas que todos/as conocen.
Comunidad	Organización de las fiestas del barrio	El centro comunitario del barrio o otra entidad referente alberga un grupo de jóvenes que organizan y planifican los conciertos y actividades de las fiestas.



orientaciones

PARA PROFESIONALES

EL PAPEL DE LAS PERSONAS ADULTAS

Los entrenadores/as, equipos técnicos, árbitros/as y otras personas adultas vinculadas al deporte son fundamentales para crear espacios democráticos. Su función no consiste en dejar que el grupo decida todo, sino en generar oportunidades reales para que niños, niñas y jóvenes puedan expresarse, escuchar otras opiniones, participar en las decisiones que les afectan y asumir responsabilidades (Consejo de Europa, 2015).

Para que la participación sea significativa, no basta con permitir que niños, niñas y jóvenes expresen su opinión. También deben contar con un **espacio seguro, recibir apoyo para construir su voz, ser escuchados por personas con capacidad de decisión y conocer qué influencia han tenido sus propuestas** (Lundy, 2007; UNICEF, 2020). Las cuestiones relacionadas con la seguridad, la protección y el respeto de los derechos siguen siendo responsabilidad de las personas adultas y deben explicarse con claridad.

CLAVES PARA FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN

- Abrir decisiones reales: permitir que el grupo participe en cuestiones como las normas de convivencia, la elección de actividades, la distribución de roles o la organización de determinados momentos.

- Explicar los límites: aclarar qué puede decidirse, qué no y por qué.

- Facilitar distintas formas de expresión: hablar, escribir, dibujar, votar, trabajar en pequeños grupos o trasladar una opinión individualmente.

- Cuidar la inclusión: observar quién participa, quién queda en silencio, quién es interrumpido y quién ocupa habitualmente los roles de liderazgo.

- Devolver los resultados: explicar qué propuestas se incorporan, cuáles no y por qué. Esta devolución evita que la participación se limite a una consulta simbólica (Lundy, 2007).

- Revisar los acuerdos: comprobar periódicamente si las decisiones adoptadas están funcionando.

CÓMO AMPLIAR Y MANTENER LA PARTICIPACIÓN JUVENIL

Las actividades que encontraréis más adelante, en la página 32, permiten trabajar habilidades para la participación y el aprendizaje democrático desde el juego. Para complementar ese trabajo, os proponemos revisar cómo ampliar y mantener las prácticas participativas en la vida cotidiana del equipo o club. Un primer paso es **observar cómo se toman las decisiones**, **qué oportunidades tienen niños, niñas y jóvenes para influir en ellas y qué apoyos necesitan**. El mapa de decisiones os ayudará a reconocer esas oportunidades, aclarar responsabilidades e identificar posibilidades de mejora. A continuación, «Del equipo a la comunidad» ofrece una pauta para trasladar propuestas y colaborar con otras personas y entidades del entorno.

A partir de esa revisión, podéis **establecer espacios habituales para escuchar propuestas, contrastar opiniones y construir acuerdos, tanto dentro del club como en su relación con la comunidad.** Dar continuidad a estos espacios implica llevar lo acordado a la práctica, compartir responsabilidades y revisar con el grupo los resultados y las cuestiones pendientes, explicando también por qué algunas propuestas no pueden realizarse. Las actividades de la guía pueden acompañar este proceso, reforzando las habilidades que el grupo necesita para participar y asumir progresivamente nuevas responsabilidades.

HERRAMIENTA PARA CREAR UN MAPA DE DECISIONES

Completad este mapa con decisiones habituales de vuestro equipo o club, tomando los ejemplos como referencia. **Contrastad** entre profesionales y jóvenes quién decide actualmente, cómo interviene el grupo y qué límites existen y por qué. A partir de esa revisión, acordad qué posibilidades de participación podéis ampliar y cuándo volveréis al mapa para valorar los cambios.

¿Qué se decide?	¿Quién lo decide?	Participación juvenil en esa decisión	Posibilidades de participación juvenil	Límites de decisión
Ej: Normas de convivencia	Equipo técnico + jugadores/as	Aportan ideas para resolver conlifctos	"elegir dinámicas asumir roles expresar cómo se sienten en el espacio deportivo"	"Protección a la infancia, seguridad física, responsabilidad legal"
Ej: Valores del club	Directiva + jugadores/as + socios/as	Perspectiva juvenil y nuevas ideas	Desarrollo de infografia de valores principales	Respeto a todo el colectivo que compone el club

DEL EQUIPO A LA COMUNIDAD

Jugar en un equipo y pertenecer a un club está a un paso del ejercicio de la ciudadanía. Es muy importante **situar al club en el contexto de una comunidad, barrio y municipio,** y esto puede comenzar con una propuesta sobre algo que a nivel comunitario o barrial el grupo quiera mejorar. Algunas cuestiones pueden resolverse dentro del equipo; otras requieren dialogar con la coordinación del club, una entidad del barrio o el ayuntamiento. A partir del mapa de decisiones, podéis ayudar a niños, niñas y jóvenes a **reconocer a quién dirigirse y cómo intervenir** en asuntos compartidos, como el uso de las instalaciones o las oportunidades de acceso al deporte a nivel municipal.

Acompañar este recorrido permite experimentar cómo una inquietud **se convierte en una propuesta colectiva** y cómo se dialoga con quienes pueden contribuir a realizarla. Para que esa participación tenga continuidad, es importante que el grupo **conozca las respuestas, comprenda los límites y participe en los siguientes pasos**.

Paso	acompañamiento
Preparar una propuesta	"Ayudad al grupo a concretar qué quiere mejorar, a quién afecta y qué propone. Identificad si puede resolverse en el equipo, requiere una decisión del club o necesita colaboración externa."
Trasladar la propuesta y dialogar	"Acordad quién representará la propuesta, con qué apoyo adulto y ante quién. Facilitad el contacto y concretad cuándo y cómo se recibirá una respuesta."
Devolver y dar seguimiento	"Compartid la respuesta con el grupo, incluidas las razones si la propuesta no puede realizarse. Acordad qué hacer después, repartid responsabilidades y reservad un momento para revisar los avances."

Algunos ejemplos de asuntos de relevancia comunitaria y con los que niños, niñas y jóvenes participantes de un club pueden sentirse identificados, son:

- **Lugares** para jugar fuera del entrenamiento.
- **Trayectos** al campo más seguros.
- **Barreras económicas** para practicar deporte.
- **Espacios deportivos** donde las **chicas se sientan bienvenidas.**
- **Acogida** de quienes llegan al barrio.
- **Discriminación** en el deporte y en el entorno.
- **Cuidado de los espacios** comunes o equipamientos públicos.
- **Actividades juveniles** en las fiestas del barrio.

ACCIONES DE PARTICIPACIÓN DIRECTA

Los clubes ya cuentan con espacios de coordinación, funciones y procedimientos en los que es posible ampliar la participación de niños, niñas y jóvenes (por ejemplo, reuniones de equipo, capitanías, planificación de entrenamientos o acuerdos de convivencia). El mapa de decisiones que planteamos en el punto anterior ayudará a identificar dónde existe margen para incorporar sus propuestas, compartir decisiones y asumir responsabilidades, teniendo claro qué corresponde al equipo técnico o a la directiva. Estas oportunidades pueden aprovecharse desde ahora y complementan el trabajo pedagógico de las actividades de la guía.

A continuación se presentan algunos ejemplos que podéis adaptar a vuestra realidad:

Analizar el partido y acordar qué probar. Reservad un momento para que el equipo comparta qué ha funcionado y qué dificultades ha encontrado, dando espacio a las distintas posiciones y voces. Comparad las propuestas y acordad con el cuerpo técnico algún ajuste para el siguiente entrenamiento o partido. Retomad después ese acuerdo para valorar su resultado y decidir si mantenerlo o modificarlo.

Definir la capitanía y la representación del equipo. Antes de elegir a quien llevará el brazalete, conversad sobre qué espera el grupo de esa figura: cómo debe escuchar, apoyar y representar a sus compañeros y compañeras. Acordad sus funciones y la forma de elección, y estableced cómo recogerá propuestas y las trasladará al cuerpo técnico o a la coordinación del club.

Organizar la jornada de fin de temporada. Invitad a los equipos a proponer qué actividades les gustaría realizar y cómo podrían participar las distintas categorías y las familias. Aclarad el presupuesto, los espacios y los tiempos disponibles, y acompañad al grupo para comparar propuestas y acordar un programa viable. Distribuid las tareas que puedan asumir con apoyo adulto y, después de la jornada, revisad qué ha funcionado y qué mejorarían en una próxima edición.

CHECKLIST PARA UNA SESIÓN DEMOCRÁTICA

- **ANTES:**

He identificado al menos una cuestión en la que el grupo puede participar.

Puedo explicar con claridad los límites de esa decisión.

He previsto diferentes formas de expresar opiniones.

He distribuido los roles evitando que siempre lideren las mismas personas.

- **DURANTE**

Escucho sin interrumpir ni ridiculizar las respuestas.

Invito a participar sin obligar a nadie a exponerse.

Facilito la entrada de las voces menos visibles.

Intervengo ante burlas, discriminaciones o comportamientos que dificultan la participación.

- **DESPUÉS**

Resumo lo hablado y los acuerdos alcanzados.

Explico qué se hará con las propuestas.

Identifico un pequeño cambio para la próxima sesión.

PREGUNTAS PARA ABRIR LA PARTICIPACIÓN

PARA ESCUCHAR:

¿Qué ha ocurrido desde tu punto de vista?

¿Hay alguna opinión que todavía no hayamos escuchado?

¿Qué necesitas para participar con mayor comodidad?

PARA DECIDIR:

¿Qué opciones tenemos?

¿A quién beneficia cada opción? ¿Puede dejar a alguien fuera?

¿Qué criterio utilizaremos para elegir?

¿Podemos probar una propuesta y revisarla después?

PARA RESOLVER CONFLICTOS:

¿Quién se ha visto afectado y de qué manera?

¿Qué necesita cada persona para continuar?

¿Qué podemos hacer para reparar el daño?

¿Qué acuerdo evitaría que vuelva a suceder?

PARA CERRAR:

¿Qué hemos decidido y por qué?

¿Qué ha facilitado o dificultado la participación?

¿Qué deberíamos cambiar la próxima vez?

Conviene evitar preguntas como “¿todos de acuerdo?”, porque suelen generar respuestas automáticas, o consultar sobre decisiones que ya están tomadas.



SEMÁFORO DE PARTICIPACIÓN

Utiliza este semáforo al finalizar una actividad para valorar cómo ha participado el grupo (Lundy, 2007; UNICEF, 2020)

Participación simbólica o inexistente

La decisión ya estaba tomada, se presiona para responder, aparecen burlas o no se explica qué sucede con las propuestas.

¿Qué hacer? Revisar la dinámica, garantizar un espacio seguro y abrir una decisión real cuando sea posible.

Participación parcial

Participan casi siempre las mismas personas o no está claro qué ocurrirá con las propuestas.

¿Qué hacer? Introducir pequeños grupos, turnos, votaciones anónimas o apoyos visuales. Aclarar también qué puede decidir el grupo.

Participación significativa

El grupo sabe qué puede decidir, existen diferentes formas de participar y sus aportaciones influyen en la decisión.

¿Qué hacer? Mantener la dinámica y explicar cómo se aplicarán los acuerdos.

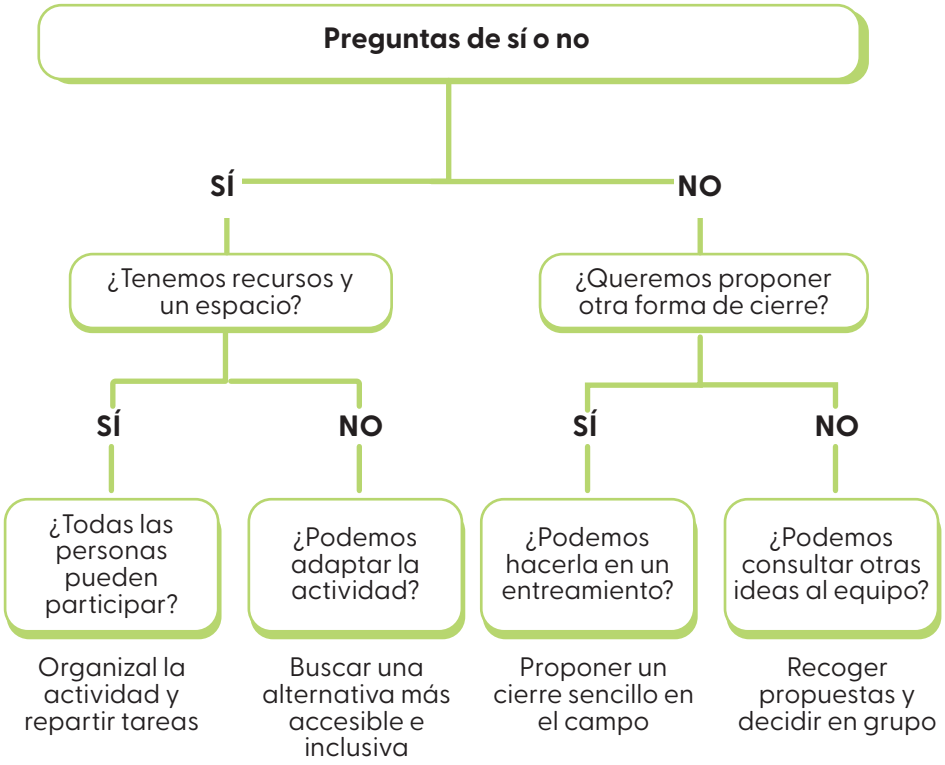
ÁRBOL DE DECISIONES

Este árbol puede ayudaros a **ordenar una decisión y explorar sus posibles consecuencias.** Escribid la cuestión que queréis resolver y completad las ramas con preguntas que permitan valorar las opciones: ¿responde a lo que necesita el grupo?, ¿facilita que todas las personas participen?, ¿contamos con los recursos necesarios? Recorred los distintos caminos, conversad sobre los resultados posibles y acordad qué opción probar y cuándo revisarla.



Ejemplo práctico: ¿Organizamos una actividad de fin de temporada?

Situación: El equipo quiere organizar una actividad especial para cerrar la temporada y debe decidir cómo hacerlo, teniendo en cuenta las propuestas del grupo, los recursos disponibles y la participación de todas las personas.



Después de elegir un camino...

Acordamos qué haremos, quién se encargará y cuándo lo revisaremos

Preguntas para construir vuestro propio árbol de decisiones

Para elaborar vuestro árbol, empezad por **identificar una decisión real** que afecte al equipo. Después, formulad preguntas que puedan responderse con sí o no y que os ayuden a avanzar por diferentes caminos.

Ámbito	Preguntas de ejemplo
Necesidades del grupo	¿Esta propuesta responde a una necesidad del equipo? ¿Hemos escuchado las opiniones del grupo?
Participación e inclusión	¿Todas las personas pueden participar? ¿Estamos teniendo en cuenta a quienes suelen participar menos?
Recursos y viabilidad	¿Tenemos tiempo suficiente? ¿Disponemos de materiales y espacios? ¿Podemos hacerlo con los recursos actuales?
Convivencia y bienestar	¿La decisión respeta nuestros acuerdos de convivencia? ¿Contribuye al bienestar de todo el equipo?
Responsabilidades	¿Podemos organizarnos entre nosotros/as? ¿Necesitamos apoyo de algún técnico o del club?
Consecuencias y alternativas	¿Esta opción puede perjudicar a alguien? ¿Podemos encontrar una alternativa más justa? ¿Podemos probarla y modificarla después?

Construid vuestro propio árbol

Podéis seguir estos cuatro pasos:

1. **Elegid una decisión real.** Por ejemplo: ¿cómo elegimos la capitanía?, ¿qué actividad queremos organizar?, ¿cómo repartimos las responsabilidades?
2. **Formulad la primera pregunta**. Debe permitir dos caminos: sí o no.
3. **Explorad las consecuencias.** Para cada respuesta, añadid una nueva pregunta o una posible acción. Tratad de que ambos caminos permitan seguir reflexionando.
4. **Acordad y revisad**. Elegid una opción, decidid quiénes se encargarán de llevarla a cabo y estableced cuándo valoraréis si ha funcionado.

Para cerrar la actividad, podéis reflexionar con el grupo: ¿Hemos escuchado todas las propuestas? ¿Qué consecuencias puede tener nuestra decisión? ¿Hay alguien a quien no hayamos tenido en cuenta? ¿Qué haríamos si la opción elegida no funciona?

actividades

TOMA DE DECISIONES

En vuestro club se toman decisiones cada semana: cómo organizar los entrenamientos, qué acuerdos de convivencia establecer o cómo repartir el uso del campo entre equipos. Como entrenadores, entrenadoras o responsables del club, podéis abrir oportunidades para que niños, niñas y jóvenes intervengan en algunas de ellas. Conviene aclarar qué pueden decidir, qué se acordará conjuntamente y qué corresponde al equipo técnico o a la directiva, explicando los motivos.

Las dos sesiones de este bloque plantean situaciones de juego en las que hay que **observar, elegir entre alternativas y coordinar decisiones con otras personas.** Podéis conectar ese aprendizaje con una situación habitual: después de un partido, escuchar qué dificultades ha identificado el equipo, comparar sus propuestas y acordar un aspecto a trabajar en la siguiente sesión. Retomar después ese acuerdo permite comprobar qué resultado tuvo y mostrar cómo las aportaciones del grupo influyen en la práctica cotidiana.

Unidad futbolística: Toma de decisiones en situaciones de juego.

Indicador: Identifica opciones de pase y elige la más adecuada.

Unidad socioemocional: Toma de decisiones.

Indicador: Valora opciones antes de actuar y asume las consecuencias en su vida.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CÍRCULO INICIAL – 15 min

Presentación de la temática: "Hoy vamos a entrenar cómo tomar buenas decisiones". Se plantean preguntas: ¿Qué hacemos cuando tenemos varias opciones? ¿Es mejor decidir rápido o pensar antes? ¿Podemos equivocarnos al decidir?

CALENTAMIENTO – 10 min | Elige tu camino

Se realizan recorridos con balón en los que los/as participantes deben elegir entre conducir rápido, hacer zigzag o pasar a alguien. El educador/a introduce diferentes situaciones (espacio libre, defensora cerca, compañero/a libre) para que adapten su elección.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | ¿Qué harías?

4 equipos, dos campos de 4vs4. Durante el juego, el educador/a introduce situaciones que obligan a decidir: pasar o conducir, tirar o pasar, proteger el balón o avanzar, elegir entre dos compañero/as libres. Tras algunas acciones se pregunta: ¿Qué opciones tenías? ¿Por qué elegiste esa?

PARTIDO – 35 min | Decidir en equipo

Partido 4vs4/5vs5. Antes de determinados ataques se plantea una situación: "Hay mucho espacio", "una compañera está sola", "hay muchas defensoras". El equipo debe observar, decidir y actuar. Se realizan breves pausas para reflexionar sobre las decisiones tomadas.

CÍRCULO FINAL – 15 min

Reflexión: ¿Qué decisión fue más difícil? ¿Qué haces antes de decidir? ¿Qué ocurre cuando nos equivocamos? ¿Cómo podemos tomar mejores decisiones?

Unidad futbolística: Toma de decisiones en situaciones de juego.

Indicador: Identifica diferentes opciones de pase y elige la más adecuada según la situación de juego.

Unidad socioemocional: Toma de decisiones.

Indicador: Valora diferentes opciones antes de actuar y toma una decisión, asumiendo sus consecuencias en tu día a día"

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CÍRCULO INI_CIAL – 15 min

Repaso de la sesión anterior, buscamos recordar los conceptos y conclusiones. Reflexionamos: ¿tomamos muchas decisiones?, ¿nos ayuda el deporte a decidir mejor?, ¿podemos pedir ayuda?

CALENTAMIENTO – 10 min | Atrapa el peto

Dos participantes avanzan de forma conjunta sujetando un peto y una tercera persona les espera frente a una línea. Al llegar, deciden quién corre con el peto; el otro/a se queda o corre sin él y la tercera persona intenta atraparle. Se rotan los roles. Objetivo: observar, anticiparse, comunicarse y decidir en equipo.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Balón prisionero cooperativo

Cuatro equipos ocupan zonas delimitadas y juegan con las reglas básicas. Quien recibe un impacto se incorpora al equipo que lanzó, por lo que los grupos cambian de tamaño. Gana el equipo que consiga reunir a todas las personas participantes.

PARTIDO – 35 min | Superjugador/a y estrategia

Cada equipo elige un/a superjugador/a: sus goles valen doble, pero si no marca, el marcador del equipo queda en cero. Antes del partido se acuerdan celebración y posiciones. Para que el gol valga, deben darse al menos tres pases y celebrarlo todos juntos.

CÍRCULO FINAL – 15 min

Reflexionamos sobre cómo nos sentimos, qué nos costó más y reconocemos las acciones positivas de un/a compañero/a. Pero también, en relación con la participación, analizamos qué decidimos juntos, qué ocurrió con esa decisión y qué cambiaríamos la próxima vez.

ESCUCHA Y DIÁLOGO

En vuestro club **conviven distintas formas de entender** lo que ocurre en el campo y fuera de él. Un jugador puede sentir que apenas recibe el balón; una entrenadora, que siempre hablan las mismas personas en el vestuario; y la coordinación, recibir peticiones de varios equipos para utilizar un mismo espacio. Como profesionales, podéis facilitar conversaciones donde se escuchen esas perspectivas, se expliquen las necesidades y se busquen acuerdos, prestando atención también a quienes tienen más dificultad para expresarse.

Las dos sesiones de este bloque trabajan la escucha y la comunicación como bases

para entenderse y colaborar. Podéis darles continuidad dedicando unos minutos del entrenamiento a conversar sobre una dificultad que el grupo quiera mejorar: recoger primero las opiniones por parejas, compartirlas sin interrupciones y acordar una propuesta. Si esta requiere una decisión del club, trasladarla y comunicar después la respuesta al equipo ayuda a que el diálogo tenga consecuencias y continuidad.

Unidad futbolística: Comunicación y cooperación en el juego.

Indicador de logro: Se comunica con sus compañeros/as y utiliza indicaciones para facilitar el juego colectivo.

Unidad socioemocional: Escucha y diálogo

Indicador: Escucha activamente, respeta los turnos de palabra y expresa sus ideas de forma clara y respetuosa."

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CÍRCULO INICIAL – 15 min

Se presenta la importancia de escuchar y comunicarse para trabajar en equipo. Se plantean preguntas como: ¿Qué significa escuchar de verdad? ¿Cómo sabemos que alguien nos está escuchando? ¿Qué ocurre cuando no entendemos una indicación? ¿Es tan importante hablar como escuchar?

CALENTAMIENTO – 10 min | Confía en mi voz

Se divide el grupo en dos equipos y se forman parejas. Un/a participante realiza un circuito de conos con los ojos cerrados mientras su pareja guía mediante indicaciones. Como variante, la guía no podrá acompañarla y deberá darle indicaciones desde la distancia, trabajando la claridad de las instrucciones y la confianza.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Pases de comunicación

Se forman grupos de 4-5 participantes y realizan un recorrido con balón entre conos. En una de las zonas del recorrido deberán realizar un pase a alguien del equipo, diciendo su nombre antes de pasar. Los y las compañeras deberá estar atentas y recibir el balón.

Variante: se añade movimiento y diferentes recorridos, de forma que tengan que identificar rápidamente a quién pasar y decir su nombre antes de realizar el pase.

PARTIDO – 35 min | Tres pases y comunicación

Se realizan partidos de 4vs4 o 5vs5. Para conseguir un gol, el equipo debe realizar al menos tres pases y comunicarse entre sí durante la jugada. Se anima a utilizar indicaciones como "sola", "pasa", "gira" o "aquí", prestando atención también a al resto del equipo.

CÍRCULO FINAL – 15 min

Se reflexiona sobre la importancia de escuchar antes de responder y de comunicarse con claridad. Se plantean preguntas como: ¿Cómo te has sentido cuando te han escuchado? ¿Qué ha pasado cuando no entendías una indicación? ¿Qué podemos hacer para escuchar mejor a nuestros compañeros y compañeras?

Unidad futbolística: Comunicación y cooperación en el juego.

Indicador: Utiliza indicaciones para facilitar el juego colectivo.

Unidad socioemocional: Escucha y diálogo.

Indicador: Relaciona los conceptos aprendidos con situaciones y ejemplos de su día a día en cuanto a comunicación y escucha se refiere.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CÍRCULO INICIAL – 15 min

Recordamos la sesión anterior y reforzamos a quienes recuerden ideas clave. Reflexionamos: ¿nos sentimos escuchados/as? ¿Lo decimos cuando no?

CALENTAMIENTO – 10 min | Del 1 al 10

El equipo se coloca en fila frente al monitor/a. Al silbato, cuenta en voz alta del 1 al 10: cada persona dice un número, sin acordar el orden. Deben escucharse y evitar coincidir. Si coinciden, vuelven al 1. Si lo logran, repiten hasta llegar al 15.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Relevos

Por parejas, hacemos tres rondas:

1. Avanzan saltando sobre dos aros y pasando cada aro por el cuerpo antes de seguir.

2. Se pasan el balón hasta la meta. Quien lo recibe debe quedarse inmóvil; si cae, reinician el pase.

3. Repiten la ronda anterior, pero quien lanza lo hace con los ojos cerrados. Su pareja le guía mediante indicaciones claras.

PARTIDO – 35 min | Capitanía invisible

Durante los primeros 5 minutos se juega con un reto: no se puede hablar; quien hable pierde el balón. Antes, cada equipo acuerda posiciones y celebración, y elige en secreto un/a capitán/a invisible. Si el equipo rival lo descubre al final, tienen posibilidad de marcar un gol extra, ya que el equipo que ha sido descubierto se queda paralizado en el campo, en una única posición. Un gol solo vale tras tres pases y una celebración de todo el equipo.

CÍRCULO FINAL – 15 min

Comentamos cómo nos sentimos y qué nos costó más. ¿En qué momentos hemos podido expresar una idea y sentir que se tenía en cuenta? ¿Qué podemos acordar para escuchar también a quienes intervienen menos? Cerramos reconociendo una acción positiva de un compañero/a.

CONVIVIR

En vuestro club, la convivencia se construye diariamente, cuando llega alguien nuevo, cuando se forman los grupos de entrenamiento o cuando se comparte el vestuario. En esas situaciones aparecen afinidades, diferencias y exclusiones: alguien que queda siempre sin pareja, una broma sobre el origen de un compañero o la idea de que las chicas tienen menos habilidad para jugar. Como entrenadores, entrenadoras y responsables del club, podéis reconocer estas dinámicas, intervenir y abrir espacios para que el grupo acuerde cómo quiere tratarse.

Las dos sesiones de este bloque proponen **colaborar con distintas personas, cuestionar estereotipos y experimentar situaciones de desigualdad** dentro del juego. Podéis conectar estas experiencias con una práctica habitual: revisar con el equipo qué facilita o dificulta que todas las personas participen en los entrenamientos y acordar una mejora concreta. Comprobar después cómo se han sentido permite revisar los acuerdos y hacer de la convivencia una responsabilidad compartida.

Unidad futbolística: Juego cooperativo e inclusivo.

Indicador de logro: "Participa y colabora con el equipo, favoreciendo el juego colectivo."

Unidad socioemocional: Convivir

Indicador: "Reconoce la importancia de incluir y respetar a todas las personas, evitando estereotipos y favoreciendo la participación."

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CÍRCULO INICIAL – 15 min

Se reflexiona sobre situaciones de exclusión o estereotipos en el deporte mediante preguntas como: ¿Alguna vez alguien no te ha pasado el balón? ¿Por qué crees que ocurre? ¿Habéis visto que alguien no quiera jugar con otra persona? ¿Creéis que pasa más con niños o con niñas? Se busca identificar conductas poco inclusivas y proponer alternativas más justas.

CALENTAMIENTO – 10 min | Pases con nuevas parejas

El grupo se desplaza libremente con balón. A la señal del monitor/a, deben buscar rápidamente a una persona y realizar un pase. En cada ronda se añade la condición de buscar a alguien con quien todavía no hayan jugado, pasar a alguien que esté solo/a o realizar una acción conjunta antes de continuar. Se busca que se relacionen y participen, evitando que siempre jueguen con las mismas personas.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Estereotipos fuera de juego

Se dividen en dos filas y realizan un circuito de zigzag, saltos y obstáculos. En la penúltima estación deben transformar una frase basada en un estereotipo en un mensaje positivo e inclusivo, por ejemplo:
"El fútbol es de chicos" "El deporte es para quien quiera practicarlo".

Tras modificarla, pueden superar la última estación y marcar gol.

PARTIDO – 35 min | Pases para incluir
Se realizan partidos en los que el gol solo es válido si han participado al menos tres personas del equipo en la jugada. En los equipos mixtos, además, debe haber participado al menos una chica en la jugada para que sea válido. Se busca fomentar la participación, cooperación e inclusión de todo el equipo.

CÍRCULO FINAL – 15 min
Se reflexiona sobre cómo se han sentido durante el partido y sobre la importancia de contar con todas las personas. Se plantean preguntas como: ¿Qué ha pasado hoy en el juego? ¿A quién le has pasado hoy que antes no le pasabas? ¿Cómo podemos conseguir que todo el equipo participe?

Unidad futbolística: Juego cooperativo e inclusivo.

Indicador de logro: Participa y colabora con el grupo, favoreciendo el trabajo en equipo para alcanzar metas."

Unidad socioemocional: Convivir

Indicador: Reconoce la importancia de incluir y respetar a todas las personas, en todos los ámbitos de su vida.

DESARROLLO DE LA SESIÓN
CÍRCULO INICIAL – 15 min
Reflexionamos en torno a varias preguntas: ¿a veces nos sentimos excluidos/as?, ¿conseguimos más en equipo o solos/as?

CALENTAMIENTO – 10 min | Rondo y gusano
Dos participantes se colocan en el centro, una persona detrás de otra, agarradas por los hombros, formando un gusano. El resto se pasa el balón e intenta golpear al último del gusano. Si lo consigue, quien lanzó el balón se coloca al final del gusano. Quienes estén delante deben proteger al último con su cuerpo.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Copia la figura
Formamos dos equipos y colocamos aros, petos, picas y cuerdas en el suelo. Cada equipo se sitúa en un extremo del campo. En cada ronda, el monitor/a dice una figura, como por ejemplo una portería. Al oír el silbato, los equipos tienen un minuto para construirla con los materiales. Gana un punto el equipo que se asemeje más a la figura. Desde la segunda o tercera ronda añadimos formas de desplazarse: a la pata coja, agarrados de las manos o saltando con los pies juntos.

PARTIDO – 35 min | Ventajas desiguales
Antes de empezar, acordamos las posiciones y la celebración. Durante el partido, algunos niños y niñas reciben privilegios especiales, como coger el balón con las manos, jugar sin línea de fuera o poder marcar gol sin dar pases. Para el resto del equipo, el gol solo es válido siempre y cuando hayan dado al menos tres pases y lo hayan celebrado en grupo. Al finalizar, reflexionamos sobre cómo nos sentimos al ver que algunas personas tienen más ventajas que otras.

CÍRCULO FINAL – 15 min
Reflexionamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué parte nos ha costado más? ¿En nuestros entrenamientos hay personas que encuentran más dificultades para participar? ¿Qué podemos cambiar como equipo para que tengan más oportunidades? Terminamos reconociendo las acciones positivas de un/a compañero/a.

GESTIÓN DE CONFLICTOS Y ASERTIVIDAD

En vuestro club **pueden surgir desacuerdos por una falta, el reparto de minutos o la forma de pedir el balón**. Cómo se abordan influye en la confianza del grupo y en la posibilidad de expresar una opinión distinta, también ante quien entrena o dirige. Como profesionales, podéis facilitar que las personas expliquen lo ocurrido, expresen su malestar sin descalificar y escuchen otras perspectivas.

Las dos sesiones de este bloque trabajan la pausa antes de reaccionar, la comunicación respetuosa y la búsqueda de soluciones ante los conflictos del juego. Podéis conectar estos aprendizajes con un acuerdo del equipo sobre cómo plantear un desacuerdo durante un partido. Qué puede resolverse en ese momento, qué conviene conversar después y cómo asegurar que las personas implicadas sean escuchadas. Revisar con el grupo si ese acuerdo funciona permite ajustar la manera de afrontar los conflictos y compartir la responsabilidad de cuidar la convivencia.

Unidad futbolística: Resolución de situaciones de conflicto durante el juego.

Indicador de logro: Utiliza la comunicación y el juego limpio para resolver situaciones de conflicto durante el juego.

Unidad socioemocional: Gestión de conflictos y asertividad.

Indicador: Expresa sus opiniones y necesidades de forma respetuosa y busca soluciones ante situaciones de conflicto.

DESARROLLO DE LA SESIÓN
CÍRCULO INICIAL – 15 min
Presentación de la temática: "Hoy vamos a trabajar cómo resolver conflictos de forma respetuosa". Se plantean preguntas como: ¿Qué podemos hacer cuando tenemos un problema con alguien? ¿Cómo podemos decir que algo no nos gusta de forma respetuosa? ¿Es posible estar en desacuerdo y seguir respetándonos? Se introduce la importancia de escuchar, expresar lo que sentimos y buscar soluciones. No hay que reprimir las emociones, solo tenemos que aprender a gestionarlas.

CALENTAMIENTO – 10 min | El semáforo
Se organizan dos filas para realizar relevos de uno en uno pasando por tres estaciones. En la zona verde realizan un sprint levantando las rodillas entre conos; en la amarilla conducen el balón lentamente haciendo zigzag entre setas; y en la roja deben detener el balón dentro de un aro y chutar desde ahí. Se utiliza el semáforo como referencia para trabajar la capacidad de parar, pensar y actuar antes de responder ante una situación.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Among Us: Árbitros en juego

Se dividen en cuatro equipos y se utilizan dos campos pequeños para jugar 4vs4. Durante el partido, el monitor/a introduce de forma secreta pequeñas situaciones de conflicto, como no pasar el balón a alguien o protestar por una jugada. Cuando alguien detecta un conflicto puede detener el juego diciendo "¡REUNIÓN!". El equipo se reúne brevemente y la persona que arbitra guía la conversación para escuchar al resto e identificar al "IMPOSTOR/A". Cada cinco minutos se rotan los roles.

PARTIDO – 35 min | Pausas de diálogo

Se realizan partidos de 4vs4 o 5vs5. Ante un conflicto, se detiene brevemente el juego y se da un espacio para expresar lo ocurrido, escuchar a la otra persona y acordar una solución respetuosa antes de continuar.

CÍRCULO FINAL – 15 min

Se reflexiona mediante preguntas como: ¿Cómo nos sentimos cuando alguien nos habla de forma agresiva? ¿Qué nos ayuda a resolver un conflicto? ¿Qué diferencia hay entre imponer nuestra opinión y expresarla de forma respetuosa? Se cierra destacando: "Resolver un conflicto no significa ganar, sino encontrar una solución que nos permita seguir jugando y respetándonos".

Unidad futbolística: Resolución de situaciones de conflicto durante el juego.

Indicador de logro: Afianzan la conducción de balón y el juego en equipos.

Unidad socioemocional: Gestión de conflictos y asertividad.

Indicador: Aprenden qué es la asertividad y cómo emplearla en el día a día.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CÍRCULO INICIAL – 15 min

Repasamos los contenidos trabajados en la sesión anterior y damos a pie a nuevas reflexiones: ¿Con qué persona me cuesta más comunicarme? ¿Qué es la asertividad? ¿Puedo usarla en clase y en casa? ¿Y con mis amistades?

CALENTAMIENTO – 10 min | 4 esquinas con conducción de balón.

Se hacen 4 grupos de 5 y cada uno tendrá un cuadrado que marca con conos las 4 esquinas. Al pitido del monitor/a, cada persona debe encontrar una esquina libre e ir hasta ella conduciendo el balón. La que se quede sin esquina se cambiará con la jugadora que también se haya quedado sin esquina en el grupo de su derecha.

Primera ronda de prueba y se hacen dos rondas más. A la cuarta ronda en algunas esquinas habrá diferentes petos que podrán coger aquellas que lleguen a las esquinas. La persona que consiga peto tendrá que dárselo a un compañero/a que el o ella elija argumentando sus motivos.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Defiende tu frase

Se forman dos equipos, uno atacante y otro defensor. Antes de comenzar, el monitor/a entrega a uno de los equipos una frase conflictiva, como "¡¡Que me pases el balón YA!!

¡Siempre haces lo que te da la gana!". Cuando suena el silbato, dos participantes de cada equipo superan las vallas y corren al centro. El equipo que llega primero ataca y debe comunicar la frase al equipo contrario, que tendrá que transformarla en una expresión asertiva y respetuosa. Una vez transformada, comienza la jugada hasta que la defensa recupere el balón o se marque gol.

PARTIDO – 35 min | Comunicación en susurros

Durante el partido se propone un reto de comunicación: todos y todas deben hablar en susurros. Si todo el equipo lo consigue, obtiene un gol extra. Antes del partido, celebración y posiciones. Al finalizar haremos una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido con el reto, si les induce a escucharse, a entenderse y a estar calmado cuando las comunicación es entre susurros. ¿Cómo podemos usar esto en el colegio o en casa? Durante el partido tendrán que dar al menos 3 pases antes de marcar para que el gol valga. ¡Recuerda! si no celebran todos/as juntas, no vale el gol.

CÍRCULO FINAL – 15 min

¿Cómo nos hemos sentido durante la sesión? ¿Qué parte nos ha costado más? Cuando tengamos un desacuerdo en un partido, ¿cómo podemos expresarlo y buscar una solución? ¿Qué acuerdo podríamos probar como equipo?

LIDERAZGO Y RESPONSABILIDAD

En vuestro club, llevar el brazalete, organizar un ejercicio o representar al equipo implica asumir responsabilidades hacia otras personas. Estas oportunidades pueden concentrarse en quienes destacan jugando o tienen más facilidad para hablar. Como entrenadores y entrenadoras, podéis abrirlas a otras personas y ayudar al grupo a reconocer un liderazgo que escucha, apoya y tiene en cuenta las necesidades del equipo.

Las dos sesiones de este bloque permiten alternar funciones de dirección y capitanía, escuchar propuestas y valorar cómo se acompaña al grupo. Podéis trasladar esa experiencia a la capitanía habitual: acordar con el equipo sus funciones, cómo elegir a quien la ejerce y cómo recogerá las propuestas de sus compañeros y compañeras.

Unidad futbolística: Comunicación y organización del equipo

Indicador de logro: Se comunica con el grupo durante el juego y colabora en la organización del equipo.

Unidad socioemocional: Liderazgo

Indicador: Asume responsabilidades, escucha al equipo y contribuye al objetivo común. "

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CÍRCULO INICIAL – 15 min

Presentación de la temática: "Hoy vamos a trabajar el liderazgo y cómo podemos ayudar a nuestro equipo". Se plantean preguntas como: ¿Qué significa ser un buen o una buena líder? ¿Una líder es quien manda? ¿Por qué es importante escuchar? Se explica que liderar implica ayudar, comunicar, escuchar y asumir responsabilidades.

CALENTAMIENTO – 10 min | La capitana manda... pero escucha

El grupo se desplaza conduciendo el balón. Una persona capitana da indicaciones al equipo, como cambiar de dirección, velocidad o buscar a alguien a quien pasarle el balón. Cada 2-3 minutos cambia la persona capitana. Antes de dar una nueva indicación, debe escuchar una propuesta de un o una compañera.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Entrenador/a por un día

En equipos de 4-5, un/a participante asume durante tres minutos la tarea de entrenar y debe organizar, animar y escuchar al equipo para conseguir una misión concreta, como realizar cinco pases antes de marcar. Después se cambia la persona líder para que todas puedan asumir ese rol. Al finalizar cada turno se reflexiona brevemente sobre cómo ha ayudado al equipo.

PARTIDO – 35 min | Capitanía rotativa

Se realizan partidos de 4vs4 o 5vs5, cambiando el capitán/a cada cinco minutos. Su función es organizar, comunicarse y animar al equipo. El monitor/a introduce situaciones como ir perdiendo, desorganizarse o tener que cambiar de estrategia. El capitán/a deberá escuchar al equipo y buscar una solución conjunta.

CÍRCULO FINAL – 15 min

Se reflexiona mediante preguntas: ¿Cómo te has sentido como capitán/a? ¿Qué hace un buen/a líder? ¿Es más importante mandar o escuchar? ¿Cómo podemos ayudar a alguien cuando se equivoca? Se cierra destacando: "Un buen o buena líder no es quien manda más, sino quien ayuda a que su equipo funcione mejor".

Unidad futbolística: Comunicación y organización del equipo

Indicador de logro: Aplican el liderazgo a la estructura de juego y competición.

Unidad socioemocional: Liderazgo

Indicador: Aprenden las tres características que definen a un buen/a lider.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CÍRCULO INICIAL – 15 min

Presentamos tres características de un buen o buena capitana: liderazgo, comunicación y apoyo o mediación.

CALENTAMIENTO – 10 min | Tú diriges

El grupo debe atravesar un espacio sin tocar el suelo, usando solo los aros disponibles. Tienen que ir unidos/as por las muñecas, por lo que deben organizarse, repartir funciones y ayudarse. Cada vez que demuestren liderazgo, comunicación o apoyo, reciben un punto El equipo con más puntos empezará el partido con un gol extra.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Recuerda

Dividimos el grupo en tres equipos. Cada equipo observa durante 15 segundos una combinación de conos de distintos colores y tamaños. Después, todos/as se tapan los ojos, excepto una persona, que debe guiarles para colocar los conos en el orden correcto antes que los demás equipos. Repetimos las rondas necesarias y ajustamos la dificultad cambiando los objetos, colores o tiempo de observación. Al terminar cada ronda, el equipo valora cómo ha dirigido su compañero/a según las tres características trabajadas.

PARTIDO – 35 min | Liderazgo compartido

Antes de jugar, acordamos las posiciones y la celebración. Elegimos entre todos/as a un capitán o capitana, que debe ejercer un buen liderazgo. Cada cinco minutos puede ceder el cargo a otra persona y apoyarla en su función. Para que un gol sea válido, el equipo debe dar al menos tres pases y celebrarlo unido. Si no participan todos/as en la celebración, el gol no cuenta.

CÍRCULO FINAL – 15 min

Reflexionamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué parte nos ha costado más? ¿Qué responsabilidades queremos que tenga nuestra capitanía? ¿Cómo puede recoger las propuestas del equipo y contarnos qué respuesta reciben? Terminamos reconociendo las acciones positivas de un/a compañero/a.

PENSAMIENTO CRÍTICO

En vuestro club hay **decisiones y costumbres que merece la pena revisar**: quién recoge el material, cómo se reparten las responsabilidades o qué comentarios se aceptan en la grada. Como entrenadores y entrenadoras, podéis abrir conversaciones sobre sus motivos y consecuencias, permitiendo que el grupo plantee dudas y alternativas. Escuchar una opinión que cuestiona una práctica habitual y explicar por qué se mantiene o se modifica ayuda a construir relaciones más abiertas y responsables.

Este bloque propone explorar distintas respuestas ante una situación, explicar las propias elecciones y considerar otros argumentos. La sesión de cierre permite recuperar los aprendizajes anteriores y pensar cómo aplicarlos a la vida del equipo. Podéis conectar estas experiencias con una costumbre que el equipo quiera examinar: identificar para qué sirve, a quién beneficia y si dificulta la participación de alguien. Comparar alternativas, acordar un cambio cuando corresponda y revisar su resultado permite que la reflexión del grupo ayude a mejorar la vida del club.

"Unidad futbolística: Juego colectivo, ocupar espacios en ataque y defensa."

"Indicador de logro: Participa activamente en situaciones de ataque y defensa, tomando decisiones y colaborando con su equipo."

Unidad socioemocinal: Pensamiento crítico.

"Indicador de logro: Reflexiona sobre diferentes situaciones de juego y convivencia, argumentando sus opiniones y cuestionando estereotipos o conductas injustas."

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CÍRCULO INICIAL – 15 min

Pregunta de activación:

¿Qué significa pensar de forma crítica?

¿Creéis que siempre existe una única respuesta correcta? ¿Por qué?

CALENTAMIENTO – 10 min | Elige tu camino

Se realizan relevos en dos filas. Los/as participantes realizan diferentes movimientos de calentamiento, como subir rodillas, talones, carrera lateral o desplazamiento de espaldas. Al llegar al final, encontrarán una cartulina en la que deben responder a una pregunta planteada por el monitor/a.

Ejemplos: ¿Qué significa para ti jugar con respeto? ¿Por qué crees que algunas personas se ríen cuando alguien comete un error?

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Proteger nuestro código

Se forman dos equipos con defensores/as y atacantes. Quienes defienden deben proteger una cartulina mientras quienes atacan intentan atrapar la del equipo rival. Si alguien que defiende toca a alguien que ataca, esta queda pegada a la portería hasta que un compañero/a la libere chocando la mano.

Variante: se introduce el balón y las personas atacantes deben derribar los conos que protegen la cartulina. Antes de comenzar, cada equipo deberá pensar y decidir qué estrategia utilizar.

PARTIDO – 35 min | Proponemos soluciones

Se realiza un partido en el que el monitor/a introduce diferentes situaciones de juego y, en algunos momentos, detiene brevemente la acción para que las participantes propongan distintas soluciones. Se busca que expliquen por qué elegirían una opción y escuchen las propuestas del resto del equipo.

CÍRCULO FINAL – 15 min

Se reflexiona sobre la importancia de tener una opinión propia y poder cambiarla cuando aparecen nuevos argumentos con los que estamos de acuerdo. Se plantean preguntas como: ¿Habéis cambiado de opinión sobre alguna pregunta durante la sesión? ¿Por qué? ¿Habéis escuchado alguna idea que no habíais pensado antes? ¿Es malo cambiar de opinión?

"Unidad futbolística: Juego colectivo, ocupar espacios en ataque y defensa."

"Indicador de logro: Participan activamente en situaciones de ataque y defensa, tomando decisiones y colaborando con su equipo."

Unidad socioemocinal: Pensamiento crítico.

Indicador de logro: Reflexionan sobre todos los conceptos y herramientas trabajadas durante las sesiones y trasladamos lo aprendido a nuestro día a día.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CÍRCULO INICIAL – 15 min | Sesión de cierre

Repasamos lo trabajado y buscamos que recuerden los conceptos y conclusiones, relacionándolos con situaciones cotidianas.

CALENTAMIENTO – 10 min | El impostor del deporte

Asignamos los roles en secreto: 1 o 2 Estereotipos, 1 o 2 Autoestimas, 1 Red de apoyo y el resto Humanas.

Todo el grupo trota por el campo y realiza los ejercicios que indique el monitor/a: saltos, agacharse, rodillas arriba, talones atrás, etc. Mientras tanto, los Estereotipos eliminan a otros jugadores/as guiñándoles un ojo. La Autoestima puede devolverlos al juego tocándolos en el hombro. La Red de apoyo debe descubrir a los Estereotipos antes de que eliminen a todo el grupo.

ACTIVIDAD PRINCIPAL – 15 min | Todos los valores

Formamos uno o dos círculos, según el número de participantes, y colocamos un cono delante de cada persona. Dos jugadores/as se sitúan en el centro y tienen dos vidas cada uno. Su objetivo es recoger los conos y apilarlos en el centro.

El resto del grupo intenta golpearles con el balón para impedirlo. Cada golpe resta una vida. Después, reflexionamos sobre la importancia de trabajar en equipo, repartir roles, comunicarse, defenderse y apoyarse ante las injusticias y desigualdades.

PARTIDO – 35 min | Elección de condicionantes

Antes de empezar, acordamos las posiciones y la celebración. Cada equipo elige una condición utilizada en sesiones anteriores y la aplica durante el partido. Para que un gol sea válido, deben dar al menos tres pases y celebrarlo todo el equipo, si no, el gol no cuenta.

CÍRCULO FINAL – 15 min

Reflexionamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué nos ha costado más? ¿Hay alguna costumbre de nuestro equipo que deberíamos revisar? ¿Qué motivos tenemos para mantenerla o cambiarla? ¿Qué alternativa podríamos probar? Finalmente, evaluamos las sesiones y recogemos ideas de mejora sobre el proceso de aprendizaje.

validación

CON JÓVENES Y CLUBES

Revisar cómo se vive la participación en el equipo o club ayuda a reconocer los avances, identificar barreras y acordar mejoras. Este apartado reúne herramientas para recoger las experiencias de niños, niñas y jóvenes y las observaciones de profesionales y clubes sobre las oportunidades de expresar opiniones, influir en las decisiones y asumir responsabilidades en la vida cotidiana del grupo. También permite valorar la claridad, utilidad y aplicación de esta guía, así como su contribución a esas oportunidades de participación.

Las herramientas pueden utilizarse de forma complementaria y en distintos momentos, adaptándolas a las características de cada grupo. La revisión se centra en los espacios y las prácticas de participación, y debe servir para compartir lo aprendido, dar respuesta a las propuestas y acordar cambios concretos cuyo cumplimiento pueda revisarse más adelante.

CUESTIONARIO PARA NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES

Después de participar en las actividades, marca la opción que mejor representa tu experiencia:

CUESTIONES	SÍ	A VECES	NO
He sentido que mis ideas eran escuchadas			
He podido escuchar opiniones diferentes a la mía.			
Hemos tenido oportunidades para tomar decisiones como grupo.			
He sentido que podía participar sin miedo a equivocarme o ser juzgado/a.			
Las actividades me han ayudado a participar más en mi equipo.			
Me gustaría seguir teniendo espacios como este en mi equipo.			
He podido expresar mi opinión			
Los acuerdos que hemos tomado se han llevado a la práctica			
Las propuestas que quedan pendientes tienen un seguimiento			
Cuando alguien tiene dificultades para participar, buscamos formas para que pueda hacerlo			
He sabido qué decisiones podíamos tomar como grupo			

Lo que más me ha gustado ha sido...

Algo que cambiaría sería...

Me gustaría poder participar más en decisiones sobre...

Una decisión o acuerdo que tomamos y después se llevó a la práctica fue...

Una propuesta del grupo que todavía está pendiente es...

Algo que hace más difícil que todas las personas puedan participar es...

REVISAMOS LA PARTICIPACIÓN EN EL CLUB

Estas herramientas ayudan a profesionales y equipos de coordinación a revisar cómo se favorece la participación en el club y qué aspectos necesitan mejorar. La ficha permite valorar las prácticas habituales y el seguimiento de los acuerdos; el mapa de observación ofrece pistas para reconocer, durante las sesiones, quién participa, qué barreras aparecen y qué ajustes pueden facilitar una participación más inclusiva y con influencia real; y la escalera facilita una reflexión colectiva sobre cómo se toman las decisiones y qué posibilidades de participación pueden ampliarse. Contrastar estas miradas permite identificar barreras y acordar mejoras concretas para ampliar las oportunidades de participación.

Ficha de autoevaluación del equipo técnico y de coordinación del club

	1	2	3	4	5
Existen espacios para que niños, niñas y jóvenes puedan proponer y participar en decisiones.					
Los acuerdos alcanzados con el grupo se llevan a la práctica y posteriormente se revisan.					
Cuando una propuesta no puede llevarse a cabo, se explica el motivo a quienes la realizaron					
Las propuestas que quedan pendientes tienen seguimiento.					
Identificamos las barreras que pueden dificultar la participación y buscamos formas de reducirlas.					
Las oportunidades de hablar, liderar o decidir no recaen siempre en las mismas personas.					
Está claro qué decisiones pueden tomar los/as jóvenes, cuáles se toman conjuntamente y cuáles corresponden a las personas adultas.					

Mapa de observación

Durante unos minutos, una persona puede observar la sesión sin centrarse en el rendimiento deportivo, prestando atención a cómo participa el grupo. En el caso de tener dos monitores/as, una persona puede centrarse en estos aspectos durante toda la sesión, mientras la otra se centra en lo deportivo. Aspectos a observar:

VOZ

¿Quién propone, pregunta o discrepa?

¿Quién no interviene?

ESCUCHA

¿Se respetan los turnos?

¿Hay interrupciones o burlas?

INCFLUENCIA

¿Las aportaciones del grupo modifican alguna actividad o decisión?

ROLES

¿Quién lidera, arbitra, organiza o representa al equipo?

¿Son habitualmente las mismas personas?

INCLUSIÓN

¿Existen barreras relacionadas con el género, la edad, la habilidad, el origen o la discapacidad?

RESPUESTA ADULTA

¿Las propuestas reciben escucha, explicación y seguimiento?

La observación debe finalizar con un ajuste concreto. Por ejemplo: “En la próxima sesión recogeremos primero una propuesta por pareja para que participen más voces”.

Evaluar la participación permite identificar barreras y mejorar las oportunidades de intervención de niños, niñas y jóvenes (Consejo de Europa, 2016).

OBSERVAR > IDENTIFICAR UNA BARRERA > INTRODUCIR UN CAMBIO > VOLVER A OBSERVAR

ESCALERA DE PARTICIPACIÓN JUVENIL ¿HASTA DÓNDE DECIDIMOS?

Participar no es solo estar presente o realizar una actividad. También significa poder expresar nuestras ideas, ser escuchados/as, hacer propuestas y participar en las decisiones que nos afectan.

Periódicamente, os proponemos parar y pensar cómo está funcionando la participación en vuestro club. No todas las decisiones tienen que alcanzar el mismo nivel de participación, pero es importante saber qué espacios existen actualmente y cuáles nos gustaría mejorar.

¿EN QUÉ NIVEL NOS SITUAMOS?

1. NOS INFORMAN

Las personas adultas toman las decisiones y nos explican qué vamos a hacer.

2. NOS CONSULTAN

Podemos expresar nuestra opinión y hacer propuestas, aunque la decisión final corresponde principalmente a las personas adultas.

3. DECIDIMOS JUNTOS/AS

Jóvenes y personas adultas compartimos ideas, hacemos propuestas y tomamos decisiones conjuntamente.

4. PROPONEMOS Y DECIDIMOS CON APOYO

Los y las jóvenes tenemos un papel protagonista: proponemos y tomamos decisiones contando con el acompañamiento de las personas adultas cuando lo necesitamos.

5. LIDERAMOS

Las iniciativas parten de los y las jóvenes. Podemos organizarlas, tomar decisiones y llevarlas adelante contando con el apoyo del club.

PENSAMOS SOBRE NUESTRA EXPERIENCIA

Pensando en cómo funciona normalmente vuestro equipo o club, ¿en qué nivel de participación os situaríais? ¿Por qué?

¿En qué nivel os gustaría estar?

¿Qué tendría que cambiar para conseguirlo?

Pensad en una decisión reciente del club. ¿Quién decidió y cómo participaron los/as jóvenes?

¿Qué acuerdo tomado con el grupo sí se ha llevado a la práctica?

¿Hay alguna propuesta o acuerdo que siga pendiente? ¿Qué falta para avanzar?

¿Existe alguna barrera que haga que algunas personas participen menos que otras? ¿Cómo podríamos reducirla?

UNA ÚLTIMA PREGUNTA

Si pudierais elegir una cosa del equipo o del club en la que os gustaría tener más voz o capacidad de decisión, ¿cuál sería?

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA ACTIVIDAD?

Esta herramienta nos ayuda a revisar cómo se está desarrollando la participación en el equipo o club. Permite comprobar qué oportunidades reales existen para opinar, proponer y decidir, qué acuerdos se están llevando a la práctica, qué propuestas siguen pendientes y qué barreras necesitamos reducir.

El objetivo no es alcanzar siempre el máximo nivel de participación, sino generar espacios claros, seguros y adecuados en los que niños, niñas y jóvenes sepan dónde pueden participar y puedan comprobar que sus aportaciones reciben respuesta y seguimiento.

VALORACIÓN DE LA GUÍA

Ficha de valoración para jóvenes, profesionales y clubes

Después de utilizar las actividades y herramientas de la guía, valora las siguientes afirmaciones utilizando una escala del 1 al 5, donde 1 significa "nada de acuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo".

CUESTIONES	1	2	3	4	5
Las actividades son fáciles de aplicar en el contexto deportivo.					
Las propuestas pueden adaptarse a diferentes edades y características del grupo.					
La guía ofrece herramientas útiles para fomentar la participación de niños, niñas y jóvenes.					
Las propuestas ayudan a generar oportunidades reales de toma de decisiones.					
La guía facilita una participación más inclusiva dentro del equipo.					
Las herramientas propuestas pueden incorporarse al trabajo habitual del club.					
Los contenidos de la guía son claros y comprensibles.					
Me ha ayudado a reflexionar sobre mi papel como profesional en la participación de niños/as y jóvenes.					
Utilizaría nuevamente las actividades y herramientas de esta guía.					

PROBAMOS Y MEJORAMOS LA GUÍA
Lo mantenemos · Lo cambiaríamos · Echamos en falta

Esta guía quiere ser una herramienta útil para los clubes y, sobre todo, responder a las necesidades y experiencias de niños, niñas y jóvenes. Por eso, después de probar sus actividades, queremos saber qué funciona, qué podemos mejorar y qué cosas faltan.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es conocer vuestra experiencia para poder mejorar la guía.

1. LO MANTENEMOS
¿Qué ha funcionado bien? Piensa en las actividades y herramientas que habéis probado:

¿Qué os ha gustado?

¿Qué os ha resultado útil?

¿Qué ha sido fácil de entender o realizar?

¿Qué actividad volveríais a hacer?

Escribid en pósits aquello que consideráis que debería mantenerse en la guía.

2. LO CAMBIARÍAMOS
¿Qué podría funcionar mejor? Pensad ahora en aquello que no ha funcionado como esperabais:

¿Qué ha resultado difícil de entender o realizar?

¿Qué cambiaríais para que participara más gente?

¿Qué adaptaríais a la realidad de vuestro equipo o club?

¿Hay alguna actividad que haríais de otra manera?

Escribid en pósits vuestras propuestas de cambio.

3. ECHAMOS EN FALTA
¿Qué añadiríais? Puede que haya situaciones, ideas o necesidades que la guía todavía no recoja:

¿Sobre qué os gustaría poder opinar o decidir más?

¿Qué situaciones del día a día del club deberían aparecer?

¿Qué nueva actividad o herramienta propondríais?

¿Qué necesitaríais para que esta guía fuera más útil?

Escribid en pósits todo aquello que creéis que falta.

Y AHORA... PRIORIZAMOS

Mirad todas las aportaciones y elegid conjuntamente las tres mejoras que consideráis más importantes.

1. .....

2. .....

3. .....

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA ACTIVIDAD?

Vuestras aportaciones ayudarán a decidir qué mantener, qué modificar y qué incorporar en la versión final de la guía.

Validar también es participar: vuestra experiencia forma parte de la construcción de esta guía.

A continuación, os proponemos mirar más allá de las actividades concretas y revisar cómo está funcionando la participación en vuestro equipo o club.

Bibliografía

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x

Coalter, F. (2010). The politics of sport-for-development: Limited focus programmes and broad gauge problems? International Review for the Sociology of Sport, 45(3), 295-314. https://doi.org/10.1177/1012690210366791

Consejo de Europa. (2003). Carta Europea Revisada sobre la Participación de las Personas Jóvenes en la Vida Local y Regional. Congreso de Poderes Locales y Regionales del Consejo de Europa.

Consejo de Europa. (2016). Competencias para una cultura democrática: Convivir en pie de igualdad en sociedades democráticas culturalmente diversas. Consejo de Europa.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. Physical Education and Sport Pedagogy, 10(1), 19-40. https://doi.org/10.1080/1740898042000334890

Hart, R. A. (1992). Children's participation: From tokenism to citizenship. UNICEF Innocenti Research Centre.

Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. Boletín Oficial del Estado, 314, de 31 de diciembre de 2022. https://www.boe.es/eli/es/l/2022/12/30/39

Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. Boletín Oficial del Estado, 134, de 5 de junio de 2021. https://www.boe.es/eli/es/lo/2021/06/04/8

Lundy, L. (2007). "Voice" is not enough: Conceptualising Article 12 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. British Educational Research Journal, 33(6), 927-942. https://doi.org/10.1080/01411920701657033

Naciones Unidas. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño. Naciones Unidas.

UNICEF. (2020). Engaged and heard! Guidelines on adolescent participation and civic engagement. UNICEF.



MINISTERIO DE POLITICA TERRITORIAL Y MEMORIA DEMOCRÁTICA

ESPAÑA EN LIBERTAD
50 AÑOS

CJE
Consejo de la Juventud de España

DEMOCRAZIA.COM

FUTBOLMAS