

OFERTA FORMATIVA PARA CLUBES DEPORTIVOS Y ENTIDADES LOCALES

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

*Valores del deporte,
resolución de conflictos
y actualización técnica*



INDICE

- I. Oferta formativa para Clubes Deportivos _____ Pág. 3
- II. Oferta formativa para las Entidades Locales _____ Pág. 10

En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	IGUALDAD_ _BERDINTASUNA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	
En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	COMPAÑERISMO_ _LAGUNTASUNA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	
En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	INCLUSIÓN_ _GIZARTERATZEA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	
En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	RESPETO_ _BEGIRUNEA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	
En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	SUPERACIÓN_ _HOBETZEKO GRINA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	
En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	JUEGO LIMPIO_ _JOKO GARBIA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	

I. OFERTA FORMATIVA PARA CLUBES DEPORTIVOS

VALORES DEL DEPORTE, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y ACTUALIZACIÓN TÉCNICA

1) CHARLAS Y TALLERES

Se ofertan 8 tipos de **Charlas y Talleres** dirigidos a los clubes deportivos de Navarra.

2) INTRODUCCIÓN:

Dentro del Plan de Valores del Deporte del INDJ, en la temporada 2018/2019 se ofrece una formación diversificada para técnicos, técnicas deportivas y familias de los clubes deportivos de Navarra, con el fin de complementar sus competencias en la promoción y transmisión de valores, así como sus conocimientos sobre las estrategias y habilidades de resolución de conflictos, y sobre el entrenamiento deportivo para prevenir prácticas no saludables.

3) ACTIVIDADES FORMATIVAS A ELEGIR:

A) CHARLA: **TECNOLOGÍAS DIGITALES EN EL DEPORTE CON MENORES**

A.1.- Objetivos:

- A.1.1.- Diferenciar las ventajas y los riesgos del uso de Internet y las Redes Sociales en los contextos deportivos.
- A.1.2.- Facilitar un uso responsable de las tecnologías digitales y sus aplicaciones, en deportistas menores de edad.
- A.1.3.- Conocer el marco ético y normativo actual de la protección de datos, al utilizar las nuevas tecnologías en las entidades deportivas.

A.2.- Contenidos:

- A.2.1.- Guía para el uso responsable de las tecnologías digitales en entidades deportivas con menores de edad.
- A.2.2.- Ventajas y riesgos del uso de Internet y de las Redes Sociales en los contextos deportivos.
- A.2.3.- Marco ético y buenas prácticas para proteger los datos en las entidades deportivas.



B) CHARLA: ACTUALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ADAPTADO A LAS DEPORTISTAS

B.1.- Objetivos:

- B.1.1.-** Conocer las adaptaciones biomecánicas necesarias de los ejercicios, en el entrenamiento con niñas/mujeres para conseguir el máximo rendimiento y reducir lesiones y disfunción.
- B.1.2.-** Aprender las correcciones básicas fundamentales a realizar en los entrenamientos, durante los trabajos de impacto o fuerza.
- B.1.3.-** Identificar los ejercicios abdominales clásicos respetuosos con el suelo pélvico.
- B.1.4.-** Practicar ejercicios compensatorios hipopresivos para preservar y mantener la salud de las deportistas.
- B.1.5.-** Clarificar dudas y tópicos sobre la temática.

B.2.- Contenidos:

- B.2.1.-** Breve descripción de la anatomía y neurofisiología del compartimento abdomino-perineal (faja abdominal, suelo pélvico y multífidos).
- B.2.2.-** Comportamiento del compartimento abdomino-perineal durante el ejercicio físico, fundamentalmente de impacto y de fuerza.
- B.2.3.-** Pautas concretas de la secuenciación biomecánica, en la realización de los ejercicios para las deportistas.
- B.2.4.-** Particularidades del entrenamiento con niñas y mujeres: Las deportistas y su salud a corto y largo plazo.

C) TALLER: VALORES DEL DEPORTE Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

C.1.- Objetivos:

- C.1.1.-** Difundir, profundizar y generalizar un clima de respeto de los valores en el deporte, como fundamento y garantía de una actividad física y un deporte formativo e integrador.
- C.1.2.-** Mejorar las competencias de entrenadores y entrenadoras para prevenir y resolver los conflictos que se generen en torno a la práctica deportiva.
- C.1.3.-** Reflexionar sobre la labor del cuerpo técnico en su metodología y en su relación con deportistas y familias.
- C.1.4.-** Aumentar y diversificar los recursos, medidas y actividades prácticas para la transmisión de los valores del deporte.

C.2.- Contenidos:

- C.2.1.-** Los valores del deporte ¿cómo educarlos?

- C.2.2.- Habilidades sociales y de comunicación en la resolución de conflictos.
- C.2.3.- Protocolo de prevención del acoso deportivo.
- C.2.4.- Posibles acciones preventivas y medidas prácticas para desarrollar los valores deportivos y la convivencia positiva. Responsables de deportividad.

D) CHARLA: **PREVENCIÓN DEL ACOSO EN EL DEPORTE**

D.1.- Objetivos:

- D.1.1.- Definir el acoso y los principios que regirán cualquier actuación preventiva o resolutive al respecto.
- D.1.2.- Conocer el protocolo navarro de actuación ante conductas de posible acoso en el deporte.
- D.1.3.- Reflexionar sobre la importancia e incidencia de comportamientos discriminatorios en los contextos deportivos.

D.2.- Contenidos:

- D.2.1.- Definición y síntomas del acoso en el deporte.
- D.2.2.- Factores de riesgo y factores de protección.
- D.2.3.- Protocolo de actuación en Navarra, ante casos de posible acoso. ¿Cómo ayudar y dónde pedir ayuda?.

E) CHARLA: **RESPONSABLES DE DEPORTIVIDAD DE LOS CLUBES**

E.1.- Objetivos:

- E.1.1.- Promover un clima de respeto de los valores en la práctica deportiva y la convivencia de un club deportivo.
- E.1.2.- Conocer y reflexionar sobre las funciones del/de la responsable de deportividad de un club (RD).
- E.1.3.- Mejorar las competencias de los/las Responsables de Deportividad para ejercer su labor.
- E.1.4.- Aumentar y diversificar los recursos, medidas y actividades que pueden impulsar los valores del deporte en un club.

E.2.- Contenidos:

- E.2.1.- Guía de las figuras de promoción de valores del deporte. La labor de RD para transmitir esos valores.
- E.2.2.- Posibles acciones preventivas y medidas prácticas para desarrollar los valores deportivos y la convivencia positiva en un club.
- E.2.3.- Protocolo de prevención del acoso deportivo.



F) CHARLA: **TRANSMITIENDO VALORES EN EL DEPORTE**

F.1. **Objetivos:**

- F.1.1.- Reflexionar sobre la importancia de los valores en el deporte, como fundamento y garantía de una actividad física y un deporte formativo e integrador.
- F.1.2.- La labor del cuerpo técnico en su metodología y en su relación con deportistas y familias.
- F.1.3.- Cómo transmitimos valores o contravalores en los contextos deportivos.

F.2. **Contenidos:**

- F.2.1.- Los valores del respeto, juego limpio, superación, compañerismo, trabajo en equipo, inclusión, igualdad, como valores que el deporte ha de fomentar.
- F.2.2.- El entrenador y entrenadora, como educadores/as. La agresividad y la violencia psicológica y verbal (tan importante como la física).
- F.2.3.- La asertividad y las habilidades de comunicación ante los conflictos. El autocontrol emocional.

G) CHARLA PARA FAMILIAS: **EL DEPORTE: UN BUEN RECURSO PARA LA PREVENCIÓN DE ALGUNAS CONDUCTAS DE RIESGO ENTRE NUESTROS HIJOS E HIJAS**

G.1. **Objetivos:**

- G.1.1.- Analizar el potencial que tiene la práctica deportiva para que niños y niñas se alejen de determinadas conductas de riesgo.
- G.1.2.- Identificar la labor de las familias para ayudar a sus hijos e hijas a motivarles hacia la actividad física y el deporte.

G.2. **Contenidos:**

- G.2.1.- Los hábitos positivos que se obtienen con la práctica deportiva y los riesgos del sedentarismo infantil y juvenil.
- G.2.2.- La complementariedad de los estudios y el deporte.
- G.2.3.- Puesta en común y respuestas ante las inquietudes y dudas del público asistente.

H) CHARLA PARA FAMILIAS: **EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE SUS HIJOS E HIJAS**

H.1. **Objetivos:**

- H.1.1.- Reflexionar sobre la influencia de las actitudes de padres y madres en la práctica deportiva de sus hijos e hijas.

H.2. Contenidos:

H.2.1.- Actuaciones y recomendaciones para que las familias contribuyan siempre a que sus hijos e hijas practiquen un deporte formativo y saludable

H.2.2.- Las relaciones entre entrenadoras y entrenadores, cuerpo arbitral, responsables deportivos, y con las otras familias.

H.2.3.- La competitividad. La cultura del error y la tolerancia ante la frustración.

4) METODOLOGÍA:

Las charlas y, más concretamente el taller, serán de carácter vivencial, de forma que el aprendizaje se propondrá desde la participación activa, tanto individual como grupal.

5) PONENTES:

El INDJ cuenta con el apoyo de un grupo de ponentes con reconocida cualificación, que impartirán las diferentes actividades formativas. La asignación de cada ponente se hará desde el INDJ, en función de la actividad formativa solicitada y de las fechas que cada club haya sugerido.

6) DISEÑA Y CONVOCA:

El INDJ. Para cualquier consulta escribir o telefonar a Cristina Satrústegui:

mediaciondeportiva@navarra.es

Tno.: 848 427845

7) LUGAR:

En la sede de cada club deportivo. Cuando un club inscriba a menos de 8 personas no tendrá asegurada la plaza, pero se podrá hacer algún agrupamiento de clubes, para completar el taller.

8) DURACIÓN:

Las charlas tendrán una duración de 2 horas y el taller se desarrollará en dos sesiones presenciales de 2 horas y media cada una.

9) FECHAS:

Las fechas de cada charla o taller se acordarán entre el/la ponente y el club correspondiente, tras la comunicación de haber sido admitido.

10) HORARIO:

A convenir, según la agenda del/la ponente y las preferencias de cada club.



11) PLAZAS:

Cada club realizará una única inscripción. Las charlas no tienen un límite de participantes, pero en los talleres se podrán inscribir un máximo de 25 personas del cuerpo técnico de cualquier deporte. En el caso de que el número de personas inscritas de un club sea menor de 8, se podrán hacer agrupamientos con otros clubes para completar el grupo.

12) CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- 12.1.- Haber comunicado con antelación el nombramiento o nombramientos de Responsables de Deportividad del club.
- 12.2.- Incluir en su inscripción un número de personas superior a 15.
- 12.3.- No haber realizado una formación similar en convocatorias de temporadas anteriores.
- 12.4.- Finalmente, en igualdad de condiciones, se tendrá en cuenta el orden de inscripción.

13) PERIODO INSCRIPCIÓN:

La inscripción es gratuita y se deberá realizar desde el 20 de enero al 30 de marzo de 2019.

Cada entidad deberá realizar su inscripción enviando el siguiente formulario denominado FICHA DE INSCRIPCIÓN, a la Oficina de Mediación del INDJ. En él se incluirá la relación nominal de participantes, su firma y el compromiso de asistencia.

A partir del 3 de abril de 2019, el INDJ hará pública en su web la lista de los clubes admitidos y la de aquellos que queden en lista de espera. Seguidamente se pondrá en contacto con los clubes admitidos para ajustar cómo y cuándo se realizarán las sesiones formativas.

La entrega de la ficha de inscripción podrá hacerse a través del registro del INDJ, o enviándola por correo electrónico a la dirección: mediaciondeportiva@navarra.es

FICHA DE INSCRIPCIÓN:

ACTIVIDAD: (Marcar una X)	A):	B):	C):	D):	E):	F):	G):	H):
-------------------------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

ENTIDAD: _____

LOCALIDAD: _____ TELE. CONTACTO: _____

EMAIL: _____

PERSONA DE CONTACTO EN LA ENTIDAD: _____

RELACIÓN TÉCNICOS/AS PARTICIPANTES:

Nombre y apellidos	Firma inscripción	DNI
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

- Si se admite la solicitud, las personas inscritas asumirán el compromiso de asistencia a las sesiones presenciales, y el de intentar adecuar los contenidos tratados en el taller para trabajarlos con los y las deportistas de su club.

El Instituto Navarro de Deporte y Juventud le informa que los datos personales que usted le facilite van a quedar incorporados a un fichero inscrito en el Registro de la Agencia Española de Protección de Datos. La dirección postal del/ de la responsable del fichero es Navarra Arena. Casa del Deporte, 1ª planta. Plaza Aizagerria, 1. 31006 Pamplona, pudiendo además contactar mediante comunicación electrónica en la siguiente dirección de mail mediaciondeportiva@navarra.es

En caso de que usted quiera ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad y limitación u oposición al tratamiento, en los términos regulados por la legislación vigente, se tiene que dirigir, por comunicación electrónica a la siguiente dirección de mail mediaciondeportiva@navarra.es. En este sentido, se le informa de que tiene derecho a retirar el consentimiento inicialmente prestado para el tratamiento así como a reclamar ante la autoridad de control competente.

La presente información será ampliada, si a usted le interesa, mediante un impreso normalizado que tiene a su disposición en las oficinas del Instituto Navarro de Deporte y Juventud.

II. FORMACIÓN SOBRE VALORES DEPORTIVOS EN LAS ENTIDADES LOCALES DE NAVARRA (EELL)

VALORES DEL DEPORTE, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y ACTUALIZACIÓN TÉCNICA

Uno de los programas del Plan de Valores del deporte del INDJ está siendo la formación a técnicas y técnicos deportivos, en materia de valores del deporte; en este caso dirigida a las Entidades Locales. Por ello una temporada más se ofertan las 8 acciones formativas ya descritas, para que aquellos Ayuntamientos interesados puedan seleccionarlas y solicitarlas antes del 15 de febrero de 2019. Se resumen aquí sus contenidos y el procedimiento de inscripción.

MODALIDAD CHARLA (Duración de 2 horas):

1) Transmitiendo Valores en el Deporte



Respeto, juego limpio, superación, compañerismo, trabajo en equipo, inclusión e igualdad, son valores que el deporte ha de fomentar. Desde este paradigma se plantean los siguientes contenidos en esta sesión:

- La labor del entrenador o entrenadora, como educadores en la transmisión de valores.
- La agresividad y la violencia psicológica y verbal (tan importante como la física).
- La asertividad y las habilidades de comunicación ante los conflictos y el autocontrol emocional.

2) El deporte: Un buen recurso para la prevención de algunas conductas de riesgo entre nuestros hijos e hijas



Además de los hábitos positivos que conseguimos con la práctica deportiva, el deporte ayuda a nuestros niños, niñas y adolescentes a alejarse de determinados riesgos, y a divertirse y socializar de una manera positiva, por ellos nos planteamos las siguientes cuestiones: ¿Cómo motivarles?, ¿cómo lograr que el deporte y los estudios sean complementarios?

3) El papel de la familia en la práctica deportiva de los hijos e hijas



Esta sesión incluye recomendaciones y actuaciones en torno a varias cuestiones:

- Influencia de los padres y las madres en el deporte.
- El buen entendimiento con entrenadoras y entrenadores, cuerpo arbitral, responsables deportivos, y con las otras familias.
- La competitividad, la cultura del error y la tolerancia ante la frustración.

4) Prevención del acoso en el deporte



La presente comunicación abordará la definición y síntomas del acoso deportivo, los factores de riesgo y los factores de protección, el protocolo de actuación ante casos de posible acoso, así como orientaciones sobre ¿Cómo ayudar y dónde pedir ayuda en estos casos?.

5) Tecnologías digitales en el deporte con menores



El uso de Internet y de las Redes Sociales en los contextos deportivos es creciente, al igual que en otros ámbitos, lo cual conlleva ventajas pero también riesgos. Por ello es necesario conocer su marco ético y normativo, en especial si trabajamos con deportistas menores de edad.

En este sentido, desde mayo de 2018 es obligatoria la aplicación de la ley sobre protección de datos. Por todo ello el INDJ está difundiendo una "Guía para un uso responsable de las tecnologías digitales en entidades deportivas con menores de edad", que es un material que se ofrecerá y analizará en esta charla.

6) Actualización del entrenamiento adaptado a las deportistas



Tradicionalmente no se han tenido en cuenta las adaptaciones biomecánicas que requieren los ejercicios de entrenamiento deportivo con niñas y mujeres, para conseguir el máximo rendimiento y para reducir lesiones y disfunciones.

Los ejercicios de impacto o fuerza y los de abdominales requieren de unas correcciones básicas que afectan al suelo pélvico de las deportistas, por ello los técnicos y técnicas han de actualizar sus conocimientos y aplicar las pautas concretas de realización de ejercicios y de secuenciación biomecánica, al entrenar a las niñas y mujeres, con el fin de preservar su salud, tanto a corto como a largo plazo.



7) Responsables de deportividad de los clubes deportivos ☐

En cualquier entidad deportiva, cultivar la convivencia positiva y potenciar un clima de respeto de los valores del deporte, es responsabilidad de todos y todas sus integrantes. No obstante, es una tarea que requiere que alguno de ellos o ellas se responsabilice con una mayor dedicación, tanto a observar con detenimiento el ámbito relacional de los contextos de práctica deportiva de su club, como a conocer recursos y a planificar medidas y acciones que impulsen eficazmente los valores del deporte. Todo ello se entiende desde el punto de vista preventivo y también en relación a las intervenciones que son necesarias cuando se producen dificultades de convivencia o conflictos interpersonales.

MODALIDAD TALLER (Duración de 5 horas):

8) Valores del deporte y resolución de conflictos ☐

Este taller está dirigido a entrenadores/as y monitores/as deportivos/as. En él se profundizará en la formación en los valores del deporte, dedicándole una atención especial al valor del respeto y a las estrategias y habilidades de resolución de conflictos, en el contexto de la actividad física. La duración de la actividad será de 5 horas repartidas en 2 sesiones de 2:30 h. cada una.

INSCRIPCIONES Y PROCEDIMIENTO:

- **Inscripción:** Los Ayuntamientos interesados en cualquiera de estas actividades remitirán este documento marcando una X en el recuadro de la actividad elegida y enviándolo antes del 15 de febrero de 2019, a la dirección: aconaids@navarra.es (Solo se podrá optar por una acción formativa).
- Una vez recibidas y valoradas las solicitudes, el INDJ informará a los Ayuntamientos solicitantes de las actividades concedidas y de los pasos a seguir posteriormente.
- **Requisitos:** Una vez concedida una charla o taller concretos, es requisito **imprescindible** que el Ayuntamiento solicitante presente la relación de los nombres y DNIs de las personas que asistirán a la charla o al taller, al menos 4 días antes de la realización del mismo/a, y que dicha relación contenga como mínimo 15 personas, ya que de lo contrario no se podrá llevar a cabo.
- Asimismo, toda comunicación y publicidad relacionada con las actividades mencionadas deberá contener también los logos del INDJ y la imagen de la campaña de valores del deporte.
- **Lugar** de realización: La sala que cada Ayuntamiento habilite al efecto.
- **Fechas y Horarios:** Se acordarán entre el/la ponente y el Ayuntamiento correspondiente, según sus respectivas agendas y preferencias.
- **Contacto:** Negociado de Fomento Deportivo, del INDJ. Tno.: 848 427 825
aconaids@navarra.es
 y Oficina de Mediación Deportiva: mediaciondeportiva@navarra.es