



















#### 4. DISCUSIÓN

El objetivo principal de este trabajo ha sido realizar una revisión sistemática de la bibliografía abordada para tratar de reducir el número de conductas antideportivas que se dan en el deporte en general, más concretamente en el ámbito escolar. Además, también he realizado una propuesta de intervención en un equipo juvenil de fútbol sala para intentar disminuir este tipo de conductas mediante una serie de ejercicios y sesiones que trabajen unos objetivos en concreto.

Se han revisado un total de nueve artículos que tratan propuestas de intervención y/o mejora de las conductas antideportivas en edad escolar, así como de formar en valores a los agentes determinantes de este tipo de conductas. Los artículos destinados al deporte escolar o curricular están enfocados no sólo hacia los alumnos, sino que se realizan actividades para padres, profesores, monitores, árbitros, etc. con el ánimo de concienciar a todos. Es muy importante que las personas que rodean el contexto escolar estén dotadas de habilidades y/o estrategias para llevar a cabo una intervención que consiga disminuir este tipo de conductas. Las propuestas de intervención en término general siguen una metodología participativa y dinámica con el fin de conseguir motivar e implicar a la mayor cantidad de personas posibles que estén relacionadas con el contexto escolar (Sáenz, Aguado, & Lanchas Sánchez, 2013).

De esta manera, según Martínez & Buxarrais (2000, citado en Sáenz, Aguado, & Lanchas Sánchez, 2013), la actividad física es determinante para el desarrollo de una persona, por lo que es mucho más importante en edades tempranas. Cuando somos más jóvenes, nuestros valores y nuestro desarrollo moral está aún en formación, por tanto, podemos afirmar que en edades tempranas es muy importante la realización de actividad física para prevenir actitudes antideportivas. En definitiva, el deporte está siendo crucial y es una excelente vía para intervenir y formar a los más jóvenes en la escuela y poder dotarlos de un gran desarrollo moral.

En el programa llevado a cabo por (Sáenz, Aguado, & Lanchas Sánchez, 2013) en diez centros escolares alaveses, se realizaron tres estrategias diferentes de intervención. La primera estrategia denominada "El gesto deportivo" está dirigida hacia los padres y las madres de los niños en edad escolar. La segunda estrategia denominada "Talleres formativos" tenía como objetivo la formación de los entrenadores para conseguir una buena coordinación tanto con los padres como con los jugadores. Esta estrategia sigue las directrices del "Programa Enseñando a Madres y Padres" (Gimeno, 2003) junto con una preparación teórica. La tercera y última estrategia llevada a cabo fue "La Actividad del World Café", que consistió en llevar a cabo una actividad de diálogo entre todos los agentes que intervienen (padres, madres, entrenadores, jugadores, responsables, etc.) para abordar temas altamente importantes respecto a las conductas agresivas en el deporte para tratar de disminuirlas. Los resultados fueron altamente satisfactorios, ya que los resultados de la escala subjetiva realizaban a los agentes que participaron en el estudio afirmó que les había sido de utilidad las tres estrategias abordadas. Se creó un buen clima motivacional y se trataron diversos temas entre los que destaca la importancia del entrenador en la transmisión de valores, ya que para que haya una transferencia de valores positivos no basta sólo con realizar deporte escolar.

Respecto al "Programa Delfos" (Cecchini et al. 2009), se aplicó en ocho colegios públicos con la finalidad de investigar sobre la transferencia de los valores que se transmiten en el deporte escolar hacia otras facetas de la vida personal. El programa se llevó a cabo mediante un profesor formado previamente para intentar transmitir los contenidos del programa. Los resultados evidencian que el programa es un método adecuado para disminuir las conductas disruptivas y a la vez incrementando las conductas asertivas, tanto en el deporte como en la vida diaria.

El "Programa de Intervención para Desarrollar la Responsabilidad Personal y Social de Hellison" (Cecchini et al. 2003) se llevó a cabo en dos colegios públicos mediante un programa de intervención de fútbol sala de una hora a la semana. Los resultados del estudio documentan la efectividad del programa para generar cambios en un breve período de tiempo. Existen mejoras significativas en la

retroalimentación personal, autocontrol criterial, conductas deportivas, retraso de recompensa y opiniones relacionadas con la diversión. También se vieron notables descensos en otras variables como el juego duro, las faltas de contacto y las conductas antideportivas. **Ver Anexo 2**

En otro artículo realizado por (Madrid López et al., 2016), se llevó a cabo una propuesta de intervención en un centro escolar de la provincia de Cuenca con la finalidad de reducir el número de conductas antideportivas. Para ello se llevó a cabo un programa de intervención que duró ocho semanas en las que se realizaron diferentes actividades impartidas por un profesor de educación física. Como resultado del estudio, podemos afirmar que se produjo un aumento de conductas que favorecen y mejorar el clima en las clases. También fue útil para detectar diversas conductas agresivas por parte del alumnado producidas antes de realizar el programa. En conclusión, podemos afirmar que fue un programa exitoso mediante el cual se disminuyeron las conductas agresivas en las clases de educación física.

En el programa de (de Bofarull de Torrents & Cusí, 2014) se compararon dos muestras, una de ellas practicaba deporte extraescolar y la otra únicamente practicaba deporte curricular. Los resultados confirmaron que, en el deporte extraescolar, de carácter más competitivo que el curricular, se generan unos valores más ligados a la deportividad (esfuerzo, etc.) que en el curricular. Sin embargo, también se observó que existe un espíritu competitivo que está presente en el deporte extraescolar y eso conlleva una disminución de ciertos valores y por eso tienen una orientación más a ganar (ego). En cambio, en el deporte escolar se observa una diferencia notable ya que su orientación es más a la tarea, aunque también quieren ganar.

Como conclusión general, es cierto que a día de hoy se producen muchas conductas antideportivas en el ámbito escolar, pero se ha demostrado en numerosos estudios que se pueden disminuir mediante la aplicación de programas de intervención. Además, sería interesante realizar un estudio longitudinal para observar los cambios en los niños según avanza su edad, para intentar conseguir que conforme crecen no busquen la victoria a toda costa, sino que siempre tengan presentes ciertos valores que respeten y fomenten la deportividad, respetando las reglas y a los árbitros de cada deporte en particular.

## 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 5.1. Introducción

Debido a la situación actual sobre las conductas agresivas en el deporte, me he visto en la obligación de realizar una propuesta de intervención para tratar de disminuir, las conductas antideportivas que hoy en día se están viendo en numerosos deportes. Según Días, Cruz, & Danish (2000), estas conductas están aumentando en los últimos años y es por ello por lo que hay que educar a las personas en las distintas etapas de su vida. Además, numerosos artículos, algunos de ellos tratados anteriormente, afirman que mediante programas y propuestas de intervención es posible reducir este tipo de conductas que tanto dificultan la realización de numerosos deportes, entre los que se incluye el fútbol sala. También es de vital importancia trabajar otros agentes como son los padres, entrenadores, monitores, etc. para que el mayor número de personas estén concienciadas con la actualidad sobre las agresiones y/o conductas antideportivas.

El fútbol sala es un deporte de contacto, lo que facilita en cierta medida que se produzcan conductas disruptivas. He realizado mi periodo de estancias en el Club Deportivo Murcia Fútbol Sala, pasando la mayor parte del tiempo con dos equipos juveniles que hay en el club y observando ciertas conductas antideportivas, incluso agresiones verbales en diferentes entrenamientos y partidos. Además, desde mi experiencia como jugador de fútbol sala, vengo observando desde hace años, que estas conductas antideportivas van en aumento. Me atrevería a decir que el fútbol sala es uno de los deportes en los que existe más violencia, incluso más que en el fútbol once y es todo ello lo que me ha impulsado a realizar esta propuesta de intervención y ver si es posible o no, disminuir este tipo de conductas.

Los objetivos fundamentales de mi propuesta son: **(Ver Anexos 3 y 5)**

- “Educar en valores” a estos jugadores y de esa manera tratar de reducir las conductas antideportivas que he observado en mi período de estancias.

- Trabajar la “cohesión grupal”, ya que es un factor muy determinante en los deportes colectivos y de contacto como el fútbol sala.

Para ello he tratado de adaptar las intervenciones que se llevan a cabo en los centros escolares en la asignatura de Educación Física a un club de fútbol sala.

### 5.2. Método

El programa de intervención lo he titulado “**Aprendiendo a competir**”, tendría una duración de seis semanas y se llevaría a cabo en el Club Deportivo Murcia Fútbol Sala, más concretamente en dos equipos juveniles (chicos de 16, 17 y 18 años) de fútbol sala que militan uno en la categoría de división de honor y el otro en la categoría nacional autonómica; un total de treinta jugadores, quince de cada equipo.

Para desarrollar el programa he seguido los siguientes pasos:

1. Antes de empezar el programa se les pasaría a los jugadores un cuestionario de veintisiete preguntas con tres posibles respuestas cada una, A (NUNCA), B (ALGUNAS VECES) y C (CASI SIEMPRE) **(Ver Anexo 4)**. Para medir el *Nivel de Agresividad* de cada jugador hemos cuantificado los valores A, B y C dándole a la respuesta A el valor 1, a la B el valor 2 y a la C el valor 3
2. El **programa** consistiría en una hora a la semana de entrenamiento específico para trabajar aspectos claves que influyen directa o indirectamente en las conductas antideportivas tanto del propio equipo como del rival.

Los valores que se intentan transmitir son los propios del fútbol sala, que están plasmados, claramente, en la página web del club en el que se realiza la propuesta de intervención ([www.cdmurciafs.com](http://www.cdmurciafs.com)):

- **Compañerismo**: es importante que el equipo esté unido, tanto en los buenos momentos como en los malos. Hay que apoyar al compañero, aunque falle en una acción.

- **Juego limpio:** también denominado “fair play”, hace referencia al cumplimiento de las reglas del deporte y es estrictamente necesario que se cumpla para tratar de erradicar las conductas antideportivas.
- **Amistad:** es de vital importancia que sea un grupo unido, no solo compañeros de equipo, sino que se conozcan todos y tengan una buena amistad porque cuanto más se conocen los jugadores de un equipo, mayor complicidad hay en el terreno de juego.
- **Respeto:** tanto hacia el rival como hacia los propios compañeros.
- **Compromiso:** es necesario que cada uno de los jugadores tenga un alto grado de compromiso con el equipo, ya que es necesario acudir a los entrenamientos para poder planificar y preparar detalladamente la competición.

En general, las actividades que se realizarían estarían orientadas hacia la tarea, mediante un clima motivacional positivo y se usaría mayoritariamente la indagación como estrategia a realizar. Las **actividades** que se realizan en mi propuesta de intervención son las siguientes:

- **Técnicas de relajación** para canalizar la agresividad y tener mayor consciencia del propio cuerpo, movimientos, pensamientos, etc.
  - **Resolución de conflictos mediante el diálogo** (conversaciones al acabar entrenamientos y partidos para poner el común diferentes opiniones y valoraciones de lo ocurrido)
  - **Sesiones de scouting para analizar lo ocurrido en los partidos competitivos** (suele haber muchas más conductas antideportivas en estos partidos que en los partidos amistosos). Se grabarán los partidos en videocámara para más tarde poder analizar las conductas antideportivas tanto del propio equipo como del rival. Mediante este método los jugadores serán conscientes de las conductas que se dan dentro de los partidos, ya que en el momento de la competición nadie es capaz de valorar bien este tipo de conductas debido al aumento del estrés, activación... Estas sesiones son muy importantes ya que el deportista tiene la oportunidad de auto observarse y ver las conductas que ha llevado a cabo para poder analizarlas y concluir si son antideportivas o no.
  - **Puesta en común de opiniones después de cada partido.**
  - **Trabajar la cohesión de grupo** y que todos se conozcan un poco mejor fuera del campo.
  - **Hablar de temas deportivos**, como por ejemplo el rol de cada jugador en el equipo, intentar que entiendan que todos los jugadores son importantes para el club, hablar de objetivos a corto, medio y largo plazo, etc.
  - **Creación de actividades por parte de los jugadores donde ellos pongan las reglas y las penalizaciones por no cumplirlas** y que además hagan ver a sus compañeros los errores que se cometen desde un punto de vista de iguales.
3. Transcurridas las seis semanas, se les volvería a pasar a los jugadores el mismo cuestionario para comparar los resultados con el pretest y ver si el nivel de agresividad ha disminuido o no.
  4. Finalmente, para saber si la variable *Nivel de agresividad* ha disminuido o no, utilizaríamos los contrastes de hipótesis. Un **contraste de hipótesis** es un procedimiento que nos ayuda a aceptar o rechazar (con una cierta confianza) una hipótesis emitida acerca de un parámetro. Nosotros lo que queremos contrastar es si la media del *Nivel de agresividad* ha disminuido con nuestra intervención.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Sáenz, A; Gimeno, F; Gutiérrez, H; Lacambra, D; del Bosque, R Arroyo; et al. (2015) Evaluación de la violencia y deportividad en el deporte: un análisis bibliométrico.
- Cecchini Estrada, J., González González-Mesa, C. and Montero Méndez, J. (2007). Participación en el deporte y fair play.
- Pelegrín Muñoz, A. (2005). Detección y valoración de la incidencia de las actitudes antideportivas durante la competición.
- Pelegrín, A., Serpa, S. and Rosado, A. (2013). Aggressive and unsportsmanlike behaviours in competitive sports.
- Cecchini, J., Montero, J. and Peña, J. (2003). Repercusiones del Programa de Intervención para Desarrollar la Responsabilidad Personal y Social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control.
- de Bofarull de Torrents, I. and Cusí, M. (2014). Deportividad en el deporte escolar y extracurricular.
- Sáenz Ibañez, A., Aguado San José, B. and Lanchas Sánchez, I. (2013). El deporte como medio para el fomento de la deportividad: un programa educativo en centros escolares alaveses.
- Beregüi Gil, R. and Garces de los Fayos Ruiz, E. (2007). Valores en el deporte escolar: Estudio con profesores de Educación Física.
- Madrid López, P., Prieto Ayuso, A., Samalot Rivera, A. and Gil Madrona, P. (2016). Evaluación de una propuesta extraescolar de conductas apropiadas en educación física y deportiva.
- Cecchini et al. (2009). Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en el deporte y otros contextos de la vida diaria.
- Saenz A., Gutiérrez, H., Lanchas, and Aguado, B. (2011). LA ACTIVIDAD DEL WORLD CAFÉ, UNA HERRAMIENTA PARA LA EVALUACIÓN Y DESARROLLO DE LOS VALORES EN EL DEPORTE ESCOLAR.
- Cecchini, J., Fernández Losa, J., González, C. and Arruza, J. (2008). Repercusiones del Programa Delfos de educación en valores a través del deporte en jóvenes escolares.
- Pelegrín Muñoz, A. (2002). Conducta agresiva y deporte.
- Lamonedada Prieto, J., Huertas Delgado, F., Córdoba Caro, L. and García Preciado, A. (2015). Desarrollo de los componentes sociales de la deportividad en futbolistas alevines.
- Cueva Fernández, R. (2015): Deporte, lenguaje y violencia: el ejemplo de las competiciones futbolísticas, Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte, 3:1
- Gutierrez del Pozo, D. (2008). EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE FAIR PLAY EN FÚTBOL COMO HERRAMIENTA PARA EVALUAR LAS CONDUCTAS RELACIONADAS CON EL JUEGO LIMPIO EN JUGADORES JÓVENES DE FÚTBOL. Vol. 7, No. 1, 61-79
- Sáenz, A. et al. (2011). EL PROGRAMA MULTICOMPONENTE “JUGUEMOS LIMPIO EN EL DEPORTE BASE: DESARROLLO Y APORTACIONES EN LA DÉCADA DE 2000-2010”.
- Gómez, A. (2007). La violencia en el deporte. Un análisis desde la Psicología Social Violence in sport. An analysis from Social Psychology.
- Sáenz, A., Gimeno, F., Gutiérrez, H., Lacambra, D., Arroyo del Bosque, R. and Marcén, C. (2014). Evaluación de la violencia y deportividad en el deporte: un análisis bibliométrico.

Gutiérrez Sanmartín, M. (2004). EL VALOR DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO.

León-Campos, J. M. (2013). Programa de intervención y prevención de las conductas agresivas a través de la asignatura de Educación Física en el contexto escolar. Tesis doctoral. Universidad Miguel Hernández, Elche.

Cecchini Estrada, J. A., Fernández Losa, J., González González de Mesa, C., & Arruza, J. A. (2008). Alter Effects of the Delfos Program of Education in Values Through Sport in Young Students. *Revista de Educación*, 346, 167–186.



## 7. ANEXOS

### Anexo 1. Variables predictoras de agresión (Pelegrín, 2002; León-Campos, 2013)

VARIABLES	
<b>PERSONALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• GÉNERO</li><li>• EDAD</li><li>• APARICIÓN TEMPRANA</li><li>• GENERALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN</li><li>• IRA</li><li>• HOSTILIDAD</li><li>• BAJO AUTOCONTROL/IMPULSIVIDAD</li><li>• BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTACIÓN</li><li>• BAJA EMPATÍA</li><li>• BAJA CONSIDERACIÓN HACIA LOS DEMÁS</li><li>• INESTABILIDAD EMOCIONAL</li><li>• RETRAIMIENTO SOCIAL</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PREDISPOSICIÓN ATRIBUCIONAL HOSTIL</li><li>• EGOCENTRISMO/COMPETITIVIDAD</li><li>• LIDERAZGO/AUTOCONFIANZA</li><li>• EXTROVERSIÓN</li><li>• PSICOTICISMO/PSICOPATÍA</li><li>• DÉFICIT EN HABILIDADES SOCIALES</li><li>• JUSTIFICACIÓN COGNITIVA</li><li>• VARIABLES BIOLÓGICAS</li><li>• LOCUS DE CONTROL</li><li>• INTENCIONALIDAD</li><li>• COMPARACIÓN SOCIAL</li><li>• TRANSFERENCIA DE LA EXCITACIÓN</li></ul>
<b>FAMILIARES</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• FAMILIA</li><li>• MÉTODOS EDUCATIVOS Y MODELOS FAMILIARES:<ul style="list-style-type: none"><li>- Autoritario/coercitivo</li><li>- Permisivo y negador</li><li>- Personalizado/democrático</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ESTRÉS EN LA FAMILIA</li><li>• CASTIGO CORPORAL</li><li>• REPRIMENDAS VERBALES</li><li>• MALTRATO FÍSICO Y EMOCIONAL EN LA INFANCIA</li></ul>
<b>ESCOLARES</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• CONDUCTA BULLYING</li><li>• FACTORES INTERNOS DE LA PROPIA INSTITUCIÓN</li><li>• INADAPTACIÓN ESCOLAR</li><li>• VIGILANCIA E INTERVENCIÓN INADECUADA EN EL LUGAR DE RECREO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• INFLUENCIA Y CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE IGUALES</li><li>• CAMBIOS EN LA ESCALA DE VALORES</li><li>• RECHAZO DE LOS IGUALES</li></ul>
<b>AMBIENTALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• VIDEOJUEGOS</li><li>• INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:<ul style="list-style-type: none"><li>- Asociación Cognitiva</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</li><li>• NIVEL SOCIOECONÓMICO</li><li>• DISCRIMINACIÓN SOCIAL</li></ul>

**Anexo 2.** Tabla cronológica sobre propuestas de intervención para el desarrollo personal y social. (Pelegrín, León Campos).

<b>AUTORES</b>	<b>POBLACIÓN</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>CONCLUSIONES</b>
Barba, et al. (2003)	Adolescentes de 12 a 16 años.	Establecer estrategias de intervención en la práctica de la Educación Física escolar para reducir las conductas agresivas.	Un descenso en el número de respuestas agresivas de los alumnos.
Gutiérrez y Vivó (2005)	Adolescentes de 15 a 16 años.	Desarrollar el razonamiento moral de los adolescentes en las clases de Educación Física.	Los alumnos mejoraron en otros aspectos sociales como la disciplina, el respeto y la comunicación.
Cecchini et al. (2008)	Adolescentes de 13 a 16 años.	Aplicó el Programa de Intervención para Desarrollar la Responsabilidad Personal y Social de Hellison (1995).	Mejoras significativas en la retroalimentación personal, el retraso de la recompensa y el autocontrol de criterio.
Cecchini et al. (2009, 2011)	Niños/as de de 8 a 11 años.	Programa Delfos: se trabajan valores en las clases de Educación Física para disminuir los niveles de agresividad de los estudiantes.	Se incrementa las conductas asertivas y disminuyen los comportamientos agresivos.
Escartí, Gutiérrez, Pascual y Marín (2010)	Adolescentes de 12 a 16 años.	Aplicaron el Programa de Responsabilidad Personal y Social (adaptado de Hellison, 1985).	Se registraron menos conductas agresivas y de interrupción por parte de los alumnos.
Marín (2011)	Niños/as de 10 a 12 años.	Aplicaron el Programa de Responsabilidad Personal y Social a alumnos de Educación Primaria.	Mejoraron la capacidad percibida de un individuo para resistir la presión de los compañeros cuando le proponen realizar conductas negativas o de riesgo.
León (2009)	Niños/as de 10 a 13 años.	Usaron juegos cooperativos en las clases de educación física y la posterior reflexión sobre posibles conflictos en el transcurso del juego	La disminución de conductas antisociales, además de disminuir los niveles de neuroticismo y psicoticismo.
León-Campos (2013)	Niños/as de 8 a 12 años.	Programa de intervención dentro del curriculum de Educación Física. Dota a los alumnos de competencias que le permitan controlar respuestas agresivas ante los conflictos.	Se observó un mayor control y expresión de la ira en los alumnos de mayor edad y en las niñas.



**Anexo 3.** Propuestas específicas para intervenir y prevenir sobre los comportamientos agresivos y antideportivos de Pelegín (2005).

<i>VARIABLES A INTERVENIR</i>	<i>TECNICAS A APLICAR</i>	<i>FINALIZAD</i>
autocontrol cognitivo	De autocontrol como: - <i>La relajación</i> - <i>Las autoinstrucciones</i> - <i>Los programas de autocontrol de la agresión y/o la ira</i>	<i>Reflexión, control verbal y de las acciones, demorar respuestas y dar soluciones a problemas frustrantes, evitar sentimientos de ira intensos.</i>
resolución de conflictos	De asertividad como: - <i>Técnicas de comunicación y escucha activa</i>	<i>Pasos para dar soluciones a los conflictos o agresiones en situaciones que lo requieran.</i>
tolerancia	<i>De habilidades sociales:</i> - <i>Aprender a escuchar</i> - <i>Desarrollar la empatía</i> - <i>La asertividad</i> - <i>El autocontrol y la autoreflexión</i> - <i>La negociación, la mediación y la resolución de conflictos</i>	<i>Mejor comunicación, la convivencia, respeto hacia los demás, comprensión, actitud flexible ante la procedencia de los demás.</i>
Agresión verbal	<i>De control de la ira:</i> - <i>Refuerzo del comportamiento deseable</i> - <i>Relajación y respiración profunda</i> - <i>Autoevaluación de la situación</i> - <i>Trabajar conflictos</i> - <i>Aprender comportamientos prosociales</i>	<i>Enseñar al deportista a utilizar respuestas alternativas ante una provocación para articular respuestas adecuadas y evitar una actitud agresiva y antideportiva.</i>
Agresión física	<i>De control de la ira:</i> - <i>Reestructuración de actitudes</i> - <i>Estrategias de autocontrol</i> - <i>Trabajar la cooperación</i> - <i>Suspensión temporal</i> - <i>Distracción cognitiva</i> - <i>Autoinstrucciones</i> - <i>asertividad</i>	<i>Alternativas deseables para alcanzar los objetivos de temporada, mejorar la convivencia y el respeto hacia los demás, ira descontrolada.</i>
Control de la ira en general	<i>De autocontrol como:</i> - <i>La auto-observación</i> - <i>El autorregistro</i> - <i>Contratos de contingencias</i>	<i>Detectar y controlar la ira, identificación de pensamientos irracionales asociados a la respuesta de ira.</i> <i>Trabajar la convivencia y el respeto a las normas, potenciar valores positivos.</i>
Adaptación social	<i>De asertividad como:</i> - <i>Técnicas de comunicación y de escucha activa</i> <i>Reforzar el comportamiento deseable y trabajar la convivencia y la disciplina</i>	<i>Crear una adecuada socialización y respeto hacia los compañeros y el entorno deportivo, respetar las normas sociales, aceptar las reglas y tradiciones y cumplir con las obligaciones.</i>
Adaptación personal	<i>De inoculación de estrés</i> <i>El control de la ansiedad</i> <i>Resolución de problemas</i> <i>Potenciar la autoconciencia</i>	<i>Ampliar habilidades y destrezas, afrontar situaciones estresantes que le impidan un óptimo rendimiento.</i>

**Anexo 4.** Cuestionario de conductas agresivas y violentas para jóvenes deportistas

**CUESTIONARIO DE CONDUCTAS AGRESIVAS Y VIOLENTAS PARA  
JÓVENES DEPORTISTAS (CAVIDE-J)**

(Este cuestionario se desarrolló en el proyecto de investigación financiado por la Universidad de Murcia y la Consejería de Educación, Formación y Empleo de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Referencia: P-III 08/116)

A continuación haz un círculo en la respuesta que indique lo que haces.

**A NUNCA      B ALGUNAS VECES      C CASI SIEMPRE**

1. Me enfado cuando pierdo en un partido o juego.	<b>A   B   C</b>
2. Me cabreo si las cosas no van como esperaba durante el partido o juego.	<b>A   B   C</b>
3. Suelo decir "tacos" en los partidos o juegos.	<b>A   B   C</b>
4. Me cabreo con facilidad.	<b>A   B   C</b>
5. Cuando me enfado golpeo el material de entrenamiento o de juego.	<b>A   B   C</b>
6. Provocar a otro compañero para que sea castigado da ventaja en un partido o juego.	<b>A   B   C</b>
7. Me pongo agresivo cuando me insultan o empujan.	<b>A   B   C</b>
8. Me enfado cuando llevo razón aunque la mayoría no esté de acuerdo conmigo.	<b>A   B   C</b>
9. Me burlo de mis compañeros cuando fallan.	<b>A   B   C</b>
10. Grito e insulto a mis compañeros cuando cometen un error.	<b>A   B   C</b>
11. Corrijo un error a un compañero gritando.	<b>A   B   C</b>
12. Cuando fallo una jugada le echo la culpa a mis compañeros.	<b>A   B   C</b>
13. Me dan ganas de pegarle cuando falla en una jugada fácil.	<b>A   B   C</b>

**A NUNCA      B ALGUNAS VECES      C CASI SIEMPRE**

14. Grito sin respetar a los compañeros mientras entrenamos o jugamos.	<b>A   B   C</b>
15. Pongo la zancadilla, doy un codazo o empujo para conseguir ventaja.	<b>A   B   C</b>
16. Grito a mis compañeros cuando no estoy de acuerdo con ellos.	<b>A   B   C</b>
17. Amenazo a un jugador si creo que me está fastidiando.	<b>A   B   C</b>
18. Creo que mis compañeros me tienen miedo.	<b>A   B   C</b>
19. Cuando un jugador me insulta o pega le respondo también pegándole o insultándole.	<b>A   B   C</b>
20. Insulto y le planto cara al árbitro cuando pienso que es injusto.	<b>A   B   C</b>
21. Siento mucha rabia cuando hago algo bien y el profesor o entrenador no me lo dice.	<b>A   B   C</b>
22. Me pone furioso que otros compañeros griten y alboroten.	<b>A   B   C</b>
23. El entrenador o profesor suele corregir el error enfadado.	<b>A   B   C</b>
24. Me cuesta escuchar y realizar los ejercicios que me dice el entrenador o profesor.	<b>A   B   C</b>
25. No hago caso a mi entrenador o profesor cuando me da instrucciones.	<b>A   B   C</b>
26. Suelo hacer trampas cuando juego.	<b>A   B   C</b>
27. Felicito al contrario después de cada partido.	<b>A   B   C</b>


**Anexo 5.** Objetivos generales y específicos de un programa de intervención de comportamientos agresivos en deportistas (Pelegrín, 2005).

<i>OBJETIVOS GENERALES</i>	<i>OBJETIVOS ESPECIFICOS</i>
<p>Detectar desencadenantes “deportivos” implicados en los comportamientos agresivos. Pueden ser demográficos: edad, género, naturaleza del deporte, escaso apoyo familiar... O personales: perfil de personalidad y comportamiento social.</p>	<p>Valorar a través de instrumentos de evaluación y bajo la supervisión de un Psicólogo del Deporte posibles desajustes personales que pueden afectar a su rendimiento y conllevar un fracaso inminente en su carrera deportiva (p. ej., niveles altos de estrés y ansiedad, irritabilidad, desajuste emocional, actitud agresiva...).</p>
<p>Potenciar actitudes y comportamientos asociados al “juego limpio” y deportivo (p. ej.: recibir recompensas por la habilidad de afrontar situaciones difíciles que implican un alto riesgo de cometer graves sanciones).</p>	<p>Ayudar a los más jóvenes a que sean más eficaces en sus respuestas ante determinados conflictos que puedan desarrollarse durante un entrenamiento y/o competición, y para que el principal objetivo sea el aprendizaje y desarrollo de habilidades físicas, técnicas y psicológicas.</p>
<p>Hacer del contexto deportivo un protector que prevenga de aquellas variables implicadas en la inestabilidad psicológica del deportista, mediante la realización de evaluaciones psicológicas que nos informen del riesgo de su salud y estabilidad emocional.</p>	<p>Formar a educadores del deporte con el fin de asesorar, orientar y guiar a monitores, entrenadores, árbitros, técnicos, directivos y padres, ofreciéndoles la oportunidad para participar en una educación deportiva sin violencia, a través de programas que promuevan las Federaciones Deportivas y Asociaciones de Padres.</p>
<p>Potenciar el desarrollo social y psicológico a través del deporte con programas de actuación dirigidos a escuelas deportivas y de iniciación.</p>	<p>Estructurar programas que contemplen determinados niveles sobre los que intervenir; es decir, que sean específicos para una determinada población. Se plantea la necesidad de intervenir en función de la población donde se detecte una mayor incidencia de comportamientos agresivos y antideportivos.</p>
<p>Informar y sensibilizar a todas aquellas personas que puedan estar implicadas en la intervención de estos comportamientos.</p>	<p>Promover campañas anti-violencia a través de los medios de comunicación para que todas aquellas personas que forman parte en el mundo del deporte (p. ej., entrenadores, deportistas, directivos, aficionados y funcionarios) adquieran el compromiso y la responsabilidad de participar en dichos actos.</p>

**Anexo 6.** Sesión para un equipo juvenil de fútbol sala con el objetivo de disminuir el número de conductas antideportivas.

		DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
CALENTAMIENTO	3'	Movilidad articular: tanto del tren superior como inferior. El objetivo es conseguir una mayor activación muscular.	
	7'	El juego de pasar el puente: es un juego de cooperación en el que los jugadores se agruparán en grupos de diferente tamaño según las indicaciones del entrenador. Una vez hechos los grupos lo más rápido posible deberán cooperar para encontrar la manera de llegar al otro lado de la pista solo con dos personas tocando el suelo.	
PARTE PRINCIPAL	10'	Juego 10 pases: los jugadores son divididos en 3 grupos bien diferenciados; entrenadores, jugadores y árbitros. Cada grupo adoptará un rol y deberá actuar y meterse en la piel de lo que le toque. No obstante, el objetivo fundamental el juego será conseguir dar 10 pases seguidos pero siempre teniendo en cuenta su propio rol y el de los demás.	
	30'	Partido en situación real. Los jugadores tendrán que meterse en el papel de una situación competitiva. El entrenador dirá el resultado ficticio del partido y a partir de ahí deberán comportarse de una manera u de otra. Siempre hacienda hincapie en que la agresividad no es un medio por el cual se pueda lograr ningún objetivo. Trabajarán el autocontrol, el pensamiento crco, etc.	



VUELTA A LA CALMA	10'	Se realizará un ejercicio de Scouting mientras los jugadores realizan estiramientos estáticos. El entrenador hablará sobre como está el equipo, pedirá opiniones, consejos etc.	
-------------------	-----	---	--

