

EL DEPORTE

El deporte como
instrumento de
prevención del uso
indebido de drogas



NACIONES UNIDAS
Oficina contra la Droga y el Delito





Participantes en la reunión de instrucción práctica sobre el tema del deporte como instrumento de prevención de uso indebido de drogas, que tuvo lugar en la Escuela de Deportes del Comité Olímpico Italiano, en Roma.

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito
Viena

EL DEPORTE

El deporte como instrumento de prevención
del uso indebido de drogas



NACIONES UNIDAS
Nueva York, 2003

PUBLICACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS
Núm. de venta: S.02.XI.11
ISBN 92-1-348082-2

La Oficina de Fiscalización de Drogas y de Prevención del Delito pasó a llamarse
Oficina contra la Droga y el Delito el 1º de octubre de 2002.

Índice

Introducción	4
Lista de participantes	5
Sección I Valor y limitaciones del deporte	6
El deporte como recurso para el desarrollo humano	7
El aspecto negativo del deporte	9
Una visión realista del deporte	11
Sección II El deporte como forma de prevenir el uso indebido de drogas entre los jóvenes	14
Práctica del deporte con corrección	16
Aportar nueva información e instrucción sobre aptitudes vitales	21
Mejorar las situaciones de cada comunidad a través del deporte	24
Sección III Cómo iniciar un programa	28
Aclaración del problema y disponibilidad de recursos	28
Establezca objetivos que tengan sentido	30
Cómo lograr los objetivos – el diseño del programa	31
Mantenga el contacto con los jugadores	33
¡Preste atención a los entrenadores!	35
¡Continuidad del programa!	36
Evaluar, evaluar, evaluar	38
¡Recopilación de elementos!	40
Sección IV Fuentes y recursos	43
Algunas drogas sicotrópicas y sus efectos en el rendimiento	43
Agradecimiento	48
Fuentes escritas	49
Fuentes en Internet	49
Referencias	51

INTRODUCCIÓN

La Red Mundial de la Juventud se creó en el Foro Mundial celebrado en Banff en 1998. En el Foro, un asombroso conjunto de grupos de jóvenes mostró, interpretó, representó y describió cómo trabajan con otros jóvenes para hacer frente a los problemas que plantean las drogas. Una característica que tenían en común era que los jóvenes desempeñaban un papel importante en el diseño y ejecución de sus proyectos. Para aprovechar mejor los conocimientos expuestos en el Foro de Banff, el PNUFID ha patrocinado desde entonces una serie de cursos prácticos temáticos cuyo objetivo principal es concebir enfoques especiales destinados a prevenir el uso indebido de drogas.

Uno de estos cursos prácticos, en el que se estudió la práctica del deporte como medio para prevenir los problemas de drogas de los jóvenes, tuvo lugar del 12 al 14 de noviembre de 2001. Representantes de ocho grupos de jóvenes y de deportistas de Bolivia, Noruega, Kenya, Bermudas, España e Italia se reunieron en Roma (Italia) en un curso práctico organizado por el PNUFID y patrocinado por el Centro Canadiense de Lucha contra las Toxicomanías.

El tema del curso práctico fue *El espíritu del deporte* y su objetivo era examinar la utilización óptima del deporte para apoyar enfoques, por los jóvenes para los jóvenes, de prevención del uso indebido de las drogas, y para determinar y describir “prácticas óptimas” para su utilización por otros grupos. Los organizadores lograron estos fines combinando los conocimientos especializados de los grupos participantes con la investigación sobre el tema.

Antes de que comenzase el curso práctico se determinó una serie de prácticas óptimas de prevención para los jóvenes. Se pidió a los grupos participantes que rellenasen un cuestionario sobre los métodos que utilizaban para aplicar estas prácticas. En el curso práctico presentaron ejemplos de ellas, así como información detallada de carácter práctico. También se presentaron en el curso práctico las pruebas científicas justificativas de estas prácticas óptimas. Naturalmente, el deporte no siempre es preventivo, por lo que el primer asunto objeto de la atención del curso práctico fue un debate en profundidad sobre el valor y las limitaciones del deporte como vehículo de prevención en nuestras sociedades.

LISTA DE PARTICIPANTES

Nombre del programa	Nombre del participante	Núm. de teléfono	Núm. de fax	Correo electrónico	Web
Asociación Deportistas contra la Droga	Sara Gándara	(34-91) 3574828	(34-91) 3574764	adcd@adcd.org	www.adcd.org
Asociación Deportistas contra la Droga	Álvaro de Marichalar	(34-91) 3574828	(34-91) 3574764	adcd@adcd.org	www.adcd.org
Centro Canadiense de Lucha contra las Toxicomanías	Gary Roberts	613-235 4058/225	613-235 8101	groberts@ccsa.ca	www.ccsa.ca
Centro di Solidarieta' di Firenze	Maria Laura Pieraccini	(39) 055 282 008 / 282 979 or (39) 338 5077279	(39) 055 287822	csf@iol.it gstinghi@iol.it csf-amministr@id.it	www.csfirenze.com
Centro di Solidarieta' di Firenze	Andrea Mirannalti	(39) 055 282 008 / 282 979 or (39) 338 5077279	(39) 055 287822	csf@iol.it csf-amministr@id.it	www.csfirenze.com
Fondazione Villa Maraini	Fabio Patruno	(39) 06-65753058 (39) 06-6575 30311	(39) 06 657530302	fpatruno@tiscalinet.it fondazione@villamaraini.it	www.villamaraini.it
Fondazione Villa Maraini	Romina Caruso Andrea Giordano	(39) 06-65753058 (39) 06-6575 30311	(39) 06 657530302	fpatruno@tiscalinet.it fondazione@villamaraini.it	www.villamaraini.it
Matahare Youth Sport Association (MYSA)	Collins Omondi	(254-2) 798059 /763195	(254-2) 763614	mysakenya@nbi.ispkneya.com salim_mohamed@hotmail.com collins_omondi@hotmail.com	www.mysakenya.org
Matahare Youth Sport Association (MYSA)	George Nange	(254-2) 798059 /763195	(254-2) 763614	mysakenya@nbi.ispkneya.com salim_mohamed@hotmail.com george_nange@hotmail.com	www.mysakenya.org
Motorsport 2x4	Anders Minken	(47) 67076635		minken@2og4.no	www.2og4.no
Motorsport 2x4	Lars Erik Moengen	(47) 63992097		egil.moengen@online.no	www.2og4.no
SALT – Student Athlete Leadership Team	Kimberly CV Jackson	(441) 292-3049 office (441) 234 1979 home	(441) 295-2066	kjackson@ndc.bm rengine@aol.com	
SALT – Student Athlete Leadership Team	Ricketta Rosemarie Warner	(441) 292-3049 office (441) 292 4298 home	(441) 295-2066	rwarner@cedarbridge.doe.bm	
SALT – Student Athlete Leadership Team	Denise L. Wilson-Adams	(441) 292-3049 office (441) 292 4298 home	(441) 295-2066	Denise.Wilson@CentreSolutions.com	
Sport against Drugs–Roma ITACA Europe	Maurizio Coletti Senator Ignatio Pirastu	+39-06-884 8704	+39-06-85856847	Coletti@itacaurope.org	www.sportagainstdrugs.org
Tahuichi	Tania Teresa Aguilera Gasser	(591-3-3) 547731	(591-3-3) 547730	tahuichi@mail.cotas.com.bo klensta@hotmail.com	www.tahuichi.com.bo
Tahuichi	Johnny Roca Caballero	(591-3-3) 547731	(591-3-3) 547730	tahuichi@mail.cotas.com.bo	www.tahuichi.com.bo
Programa de las Naciones Unidas para la Fiscalización Internacional de Drogas (PNUFID)	Stefano Berterame	+43-1-26060 5474	+43-1-26060 5928	stefano.berterame@undcp.org	www.odccp.org/youthnet
Programa de las Naciones Unidas para la Fiscalización Internacional de Drogas (PNUFID)	Gautam Babbar	+43-1-26060 4244	+43-1-26060 5928	gautam.babbar@undcp.org	www.odccp.org/youthnet
Programa de las Naciones Unidas para la Fiscalización Internacional de Drogas (PNUFID)	Jouhaida Hanano	+43-1-26060 5041	+43-1-26060 5928	jouhaida.hanano@undcp.org	www.odccp.org/youthnet

Valor y limitaciones del deporte

Antes de hacer planes para utilizar el deporte con fines de prevención, es sumamente importante comprender qué es realmente el deporte. El deporte es tan corriente en todas las sociedades que esto podría parecer obvio. Pero cuando recapacitamos al respecto no siempre está claro en qué se diferencia el deporte de otras actividades físicas (tales como ir en bicicleta a la escuela), de una forma de arte (por ejemplo, bailar "break"), o de una forma de espectáculo tal como la lucha libre profesional.

Sección I

página 6

¿Son deportes todos los siguientes?

- ❁ Monopatín
- ❁ Ciclismo
- ❁ Triatlón
- ❁ Competiciones de "supervivencia"
- ❁ Patinaje artístico
- ❁ Navegación a vela
- ❁ Petanca
- ❁ Competiciones de danza
- ❁ Carreras de automóviles Fórmula 1
- ❁ Escalada libre

Sobre esta cuestión es difícil tener las ideas totalmente claras porque existen numerosas situaciones y culturas en las que se practican juegos, deportes y otras actividades físicas. No obstante, **el deporte puede considerarse más bien como una actividad física con una estructura, o conjunto de normas acordadas, que permite competir con uno mismo o con un adversario.**

Los deportes pueden practicarse por numerosas razones, pero siempre debe existir la oportunidad de mezclar la diversión, la automejora y la competición, mezcla que variará según los jugadores que participen y el deporte que practiquen en un determinado momento.

Algunas consideraciones acerca de los deportes profesionales

En el caso de los deportes profesionales, esta mezcla varía: los deportes se convierten entonces en una fuente de ingresos para los jugadores, propietarios y otras personas, y se concede mayor importancia al valor comercial y de espectáculo del deporte.

El monopatín puede ser un medio de transporte, una forma de arte o, una vez establecidas las normas de competición, un deporte.

Existe una oportunidad de autoexpresión mediante el deporte, pero no es la finalidad principal, como lo es en formas de arte tales como las competiciones de música o de danza (que también pueden exigir considerable esfuerzo físico).

La lucha libre profesional se basa en un deporte, pero es claramente una forma de espectáculo. ¿Por qué no podemos considerar la lucha libre profesional como un deporte?

página 7

Es importante tener presente cómo los valores deportivos varían en el caso de los deportes profesionales. La meta más importante suele ser el triunfo. Esta importancia concedida al hecho de vencer plantea una serie de dificultades, una de ellas es que los equipos y los órganos deportivos, al hacer todo lo posible para promover el triunfo, pueden dudar en actuar contra el consumo de drogas que aumentan las prestaciones. Esto es importante porque los deportistas profesionales y sus valores tienen una gran influencia en muchas personas jóvenes.

El deporte como recurso para el desarrollo humano

Las personas han practicado deportes desde la antigüedad. A lo largo del tiempo han surgido muchos tipos diferentes de deportes, tales como deportes individuales, deportes colectivos, deportes extraoficialmente organizados, deportes extremos y deportes sumamente organizados y de élite. Estas diferentes clases de deportes pueden tener un efecto positivo en los individuos y en las sociedades de muchos modos diferentes.

Por ejemplo, el deporte puede brindar oportunidades de:

- ❁ jugar y divertirse
- ❁ competir
- ❁ evitar el aburrimiento estructurando ocupar el tiempo libre
- ❁ promover la vida social introduciendo normas a seguir
- ❁ cooperar con otros para lograr metas
- ❁ poner a prueba los límites humanos
- ❁ ponerse a prueba uno mismo
- ❁ establecer y vencer riesgos
- ❁ descubrir las propias limitaciones



Parte importante del deporte es sentir el propio cuerpo y establecer una relación con el mismo

Romina Caruso
Fondazione Villa Maraini, Roma

página 8

- ❁ hacer amigos y estrechar las relaciones con otras personas
- ❁ conocer mejor el propio cuerpo
- ❁ obtener ingresos
- ❁ experimentar orgullo
- ❁ expresar su propio talento y aptitudes
- ❁ fomentar la paz local e internacionalmente
- ❁ mantenerse en forma – ganar o perder peso
- ❁ mantener una buena salud mental
- ❁ aprender a respetar a los otros
- ❁ compartir una meta común con otros
- ❁ desarrollar lealtad, compromiso y perseverancia
- ❁ fomentar valores culturales
- ❁ experimentar el sentimiento de “vanguardia” llegando al límite
- ❁ reducir el estrés

Los científicos no han estudiado todos los beneficios potenciales del deporte. Pero, de acuerdo con Wolfgang Brettschnneider (1999), que examinó los estudios científicos, las investigaciones han demostrado que el deporte para los jóvenes puede producir:

- ❁ Mayor autoestima;
- ❁ Mayor capacidad para hacer frente al estrés;
- ❁ Mayor rendimiento en los estudios;
- ❁ Mejores relaciones con la familia.

Este es sólo un reducido número de los modos en que se ha considerado que los diferentes deportes contribuyen al desarrollo de los jóvenes. En el caso de la prevención, los consideramos como factores protectores o beneficios que pueden desarrollarse potencialmente mediante el deporte, y pueden evitar una gama de problemas, incluida la toxicomanía.

El deporte me proporciona la oportunidad de aprender cosas nuevas y aptitudes diferentes

Kejon Trott



página 9

El aspecto negativo del deporte

Ahora bien, existen pruebas también de que el deporte puede ir asociado a otros aspectos menos positivos de la vida. Por ejemplo, en los últimos años, hemos tenido conocimiento de que se ha utilizado el deporte para mantener a las personas preparadas para la lucha. Actualmente, comprobamos que el deporte puede conducir a:

- ❁ Violencia, cuando una persona trata premeditadamente de herir a otra;
- ❁ Tratar de eludir el cumplimiento de las normas mediante engaño;
- ❁ Falta de respeto para los perdedores;
- ❁ Situaciones en las que no todo el mundo tiene la oportunidad de participar.

Asimismo, en ocasiones ha resultado que los deportes están vinculados con el alcohol y otras drogas utilizadas por la juventud. Algunos ejemplos:

Recientes estudios de hombres y mujeres jóvenes que juegan en equipos de institutos de los Estados Unidos han demostrado constantemente que es más probable que estos jugadores beban frecuentemente, más probable que abusen de la bebida (es decir, cinco o más bebidas consecutivas para los jugadores masculinos; cuatro o más para los femeninos), y más probable que sufran daños por su hábito de beber. Éste es en general

el caso tanto para hombres como para mujeres jóvenes, aunque es más probable que hayan recibido formación en relación con las drogas que los no deportistas (J. Leichliter, 1998; TF Nelson & H. Wechsler, 2001).

Existe creciente preocupación sobre la utilización de productos denominados “suplementos para la salud” (que contienen ingredientes tales como efedrina y creatina). Puede que mejoren el rendimiento, pero también acarrearán riesgos para la salud. (G. Green y colegas, 2001).

Al nivel de instituto, estudios recientes en Francia, la República Eslovaca y los Estados Unidos indican un panorama análogo. Los deportistas que cursan estudios secundarios



Los deportistas de alta competición trabajan intensamente, juegan intensamente y pueden abrigar el sentimiento de que son indestructibles.

J. Leichliter, 1998

Es preciso tener presente que lo que hace atractivo al deporte también hace interesantes a las drogas y a las conductas anómalas: excitación, confrontación, riesgo, entusiasmo, alegría de celebración.

T. Crabb, 2000

era más probable que consumiesen alcohol, cannabis, heroína, cocaína y estimulantes de tipo anfetamina (ETA) que los no deportistas.

Mientras que alguno de estos estudios indican que los deportistas jóvenes masculinos están más en riesgo que los deportistas jóvenes femeninos, otros indican que es igual de probable que las jóvenes utilicen drogas de modos potencialmente nocivos (L. Okruhlica y colegas, 2001; M. Taylor, 2001, CN Carr y colegas, 1996; y B.T. Ewing, 1998)*.

Los jóvenes objeto de estos estudios participaban en deportes de alta competición. Tal vez las condiciones en que con frecuencia se desarrollan los deportes de competición implican elementos de riesgo de que se den problemas de toxicomanía. Por ejemplo, entre los deportistas de instituto estudiados, parece que el alcohol, y en menor grado otras drogas, se utilizaban para reducir el estrés que supone tratar de mantener un elevado nivel de rendimiento y buenas clasificaciones.

Ahora bien, la conexión entre las drogas y el deporte no se puede limitar a los deportes de competición. Los estudios sugieren que incluso las personas que practican deportes de tipo recreativo pueden consumir drogas de modos arriesgados (por ejemplo, mientras practican sus deportes) (T. Crabb, 2000; M. Zoccolillo y colegas, 1999).

* Ninguno de estos estudios sobre alumnos de universidad o de institutos llegó a la conclusión de que los deportes fueran la causa del mayor consumo de drogas, solamente que la práctica de deportes y los niveles más elevados de consumo de drogas se daban con frecuencia en las personas estudiadas. Los deportes pueden haber conducido al mayor consumo o el mayor consumo puede haber conducido en cierto modo a la participación en los deportes. En estos estudios no se consideraba una respuesta a esta pregunta.

Una visión realista del deporte

Entonces, ¿a qué conclusión llegamos? En primer lugar, es preciso que comprendamos que el deporte es como un arma de doble filo: practicado con corrección tiene mucho potencial para el bien, pero puede actuar de modo contrario si se practica incorrectamente.

También es preciso que consideremos que el deporte no tiene lugar en aislamiento: está bajo la influencia de las condiciones de su entorno. De hecho, si el deporte contribuye o no a problemas de toxicomanía en mayor o en menor grado depende del tipo, nivel y mezcla de valores que rodean e influyen a los participantes.

No ganas plata, pierdes oro.

Anuncio en la televisión
difundido durante los juegos
olímpicos de Atlanta de 1996

Cuando un grupo de 157 quinceañeros vio en la televisión 72 anuncios de cervezas, los estudiantes apreciaron más positivamente los anuncios relacionados con el deporte.

Slater y colegas, 1996



página 11

Existen varias esferas de influencia alrededor del deporte, cada una con su propio conjunto de mensajes. Al nivel más amplio de la sociedad, vemos mensajes en forma de anuncios que utilizan el deporte para promocionar bebidas alcohólicas, y escuchamos mensajes del deporte profesional y del mundo de los negocios que dicen "Haz todo lo posible para vencer a tu adversario". Al nivel de comunidad y de equipo, los deportistas reciben mensajes a través de los clubes deportivos locales y en el hogar.

Figura 1.

Esferas de influencia



Es difícil controlar todas las condiciones y mensajes con los que se enfrenta la juventud a través de los medios de comunicación y de la comunidad. Pero es posible controlar las condiciones en las que se practica el deporte y los mensajes que se reciben en el hogar, en los centros de enseñanza y en el equipo.

Por lo tanto, ¿cuáles son las condiciones correctas? En resumen, las condiciones son correctas cuando los valores principales son los de la honradez deportiva – el verdadero espíritu del deporte. La honradez deportiva guarda estrecha relación con el respeto:

❖❖ **Respeto a los colegas y entrenadores:**

No defraude a sus compañeros de equipo y entrenadores, prepárese adecuadamente para la competición, haga el máximo esfuerzo, aliente a sus compañeros de equipo y apoye sus honestos esfuerzos.

¡Una gran idea!

La competición puede considerarse como una forma de cooperación. Si, como futbolista, observo que es débil defendiendo su ala izquierda, cooperaré con Vd. para desarrollar esta capacidad atacando por ese lado. Si permanezco fuera de ese ala, no tendrá la oportunidad de mejorar gracias a mí.

Tomado de T. Gallwey
The Inner Game of Tennis, 1974

❖❖ **Respeto al adversario:**

Prepárese adecuadamente para la competición y enfréntese con corrección a su adversario; evite el lenguaje grosero, las discusiones y la violencia.

❖❖ **Respeto a sí mismo:**

Prepárese física y mentalmente para participar de modo saludable y seguro. Esto significa encontrarse en condiciones físicas satisfactorias y estar preparado para dar un rendimiento óptimo independientemente de los resultados. También significa defender sus derechos o dignidad si un adversario, un compañero de equipo o un entrenador le trata de un modo que le hace sentirse molesto.

❖❖ **Respeto al juego:**

Significa participar en el juego de modo que sea divertido y le permita dar el máximo rendimiento. Significa respetar a los cargos oficiales y el papel que tienen que desempeñar. Respeto al juego significa jugar observando las normas, pero además excederse y jugar según el espíritu de las normas y del juego.

La correcta perspectiva del triunfo

La competición es parte esencial del deporte, no obstante, conceder demasiada importancia al triunfo puede tener una serie de efectos negativos en los deportistas jóvenes:

- ❖ puede eliminar la diversión del juego;
- ❖ puede ejercer excesivo estrés en los jugadores;
- ❖ puede hacer el deporte poco atractivo para los que no se encuentran a gusto concediendo una gran importancia al triunfo;
- ❖ puede hacer atractivas las drogas que aumentan el rendimiento.

¡Una gran idea!

En Motorsports 2&4, en Noruega, evitamos ser excesivamente importantes centrandó nuestra atención en las tareas del deporte, en vez de en los resultados. Forman parte de cada deporte varias tareas o aptitudes que pueden dividirse para formar al deportista. Cuando un deportista completa con éxito una tarea o adquiere una aptitud, ¡ha ganado! Las mejoras que se producen centrándose en las tareas, con frecuencia producirán resultados (obtener buena clasificación en una competición), pero éstos son un subproducto, no el aspecto principal.

Dr. A. Minken
Motorsport 2&4, Noruega

página 13

Cada persona y cada equipo tendrá un modo diferente de enfocar la competición, pero el deseo de triunfar no debería interferir con un compromiso de honradez deportiva. Ese es el verdadero espíritu del deporte.

¡Recuerde!.....

Un deporte es una actividad física con una estructura, o conjunto de normas acordadas, que permite competir con uno mismo o con un adversario.

El deporte proporciona la oportunidad de mezclar la diversión, la automejora y la competición, mezcla que variará según los jugadores que participen y el deporte que practiquen en un determinado momento.

Los deportes tienen el potencial de proporcionar una serie de beneficios a la juventud.

Los deportes guardan también relación con prácticas menos positivas, incluida la toxicomanía.

El que la experiencia deportiva sea positiva o no para la juventud depende del grado en que se respete el valor de la honradez deportiva.

Parte fundamental de la honradez deportiva es el respeto (a uno mismo, entrenadores, compañeros de equipo, adversarios, cargos oficiales y al juego).

La competición es parte esencial del deporte, ahora bien, conceder excesiva importancia al triunfo puede tener varios efectos negativos sobre los deportistas jóvenes.

*En un deporte, centrar la atención en las tareas que hay que realizar, más que en el triunfo y la derrota, creará el **espíritu del deporte**, y atraerá a más jóvenes.*

El deporte como forma de prevenir el uso indebido de drogas entre los jóvenes

Muchas personas consideran que a través del deporte pueden desarrollarse diversas aptitudes y prácticas sociales (como la mejora de la autoestima o el establecimiento de objetivos). Como hemos observado, la investigación todavía no ha podido dar fe de muchos de esos beneficios potenciales. Sin embargo, algunos de esos beneficios (como

Sección II



página 14

son, por ejemplo, la disminución del estrés, el aumento del rendimiento académico y la mejora de las relaciones familiares) han demostrado ser medidas cautelares en la esfera del consumo indebido de drogas. Así pues, el deporte puede utilizarse para prevenir los problemas debidos al consumo indebido de drogas entre los jóvenes.

Sin embargo, no es tan fácil como “lanzar el balón al campo” y esperar a que suceda. Además, el deporte tal vez no sea la solución a todas las situaciones. Si se impone la práctica del deporte a un grupo de jóvenes sin motivación, no se conseguirá nada. No obstante, a la mayoría de personas les gusta algún tipo de deporte cuando éste se presenta con respeto y lo ven como una opción.

El mundo del deporte ofrece múltiples opciones que responden a una serie de intereses y que pueden desarrollar virtudes particulares o establecer medidas cautelares entre los jóvenes. Por ejemplo:

- ❁ Los deportes de equipo como el fútbol o el rugby pueden ser particularmente buenos para desarrollar aptitudes sociales como la comunicación, la gestión de conflictos y de trabajo eficaz con los demás para lograr un objetivo común;
- ❁ Los deportes individuales como el tiro al arco o el tenis de mesa son especialmente adecuados para desarrollar la autoconfianza, la autodisciplina y el establecimiento personal de objetivos;

- ❖ Los deportes extremos como descenso de ríos en “kayak” o la escalada contribuyen a la autoconfianza y satisfacen la necesidad de aventura y la cuantificación del riesgo que puede ser una alternativa al consumo de drogas para algunos jóvenes;
- ❖ Los deportes al aire libre como el esquí de fondo y el ciclismo pueden mejorar la apreciación y el cuidado del medio ambiente natural;
- ❖ Los deportes autóctonos practicados por los nativos de todo el mundo pueden ayudar a que los jóvenes se relacionen con sus culturas y tradiciones.

“Si puedes encontrarte con el triunfo y el desastre y tratar de la misma manera a los dos farsantes ...”

por Rudyard Kipling,
en el muro de fuera del vestuario de los jugadores
del Club de Tenis All England en Wimbledon



página 15

Si un deporte (o, mejor dicho, una gama de deportes) se presenta como una opción y se trabaja en equipo con los jóvenes, se pueden concebir diversas maneras de utilizar el deporte para prevenir los problemas relacionados con el consumo de drogas:

- ❖ practicar el deporte con corrección;
- ❖ aportar nueva información relacionada con las drogas e instrucción sobre aptitudes vitales;
- ❖ mejorar las situaciones de cada comunidad.

Ninguna opción es la óptima para todos: la opción óptima depende de los objetivos, las circunstancias, los recursos, la disposición del equipo o de la organización para trabajar con los demás y la voluntad de la comunidad en cuanto al apoyo de su trabajo.

Sin embargo, cualesquiera que sea el enfoque que se dé al deporte como forma de prevención, será necesario velar por que tenga una buena base, ya que esa base es la dedicación continua a lograr un juego justo.

Práctica del deporte con corrección

El deporte que se basa en el verdadero espíritu del deporte, es decir, la honradez deportiva, es probable que tenga un gran valor de prevención en sí mismo, sin ningún elemento más. Como se mencionó anteriormente, los jóvenes pueden desarrollar muchos recursos o medidas cautelares mediante la participación en el deporte basado en la honradez deportiva.

Sin embargo, como los jóvenes están expuestos a muchas situaciones en las que el **espíritu del deporte** tal vez no se refleje plenamente, es necesario prestar una atención dedicada y continua para velar por que los jóvenes y aquéllos que les rodean



Una forma de explicar el significado del espíritu del deporte y de hacer hincapié en su importancia es elaborar un código de conducta escrito que encauce el comportamiento de los jugadores.

página 16

demuestren esos valores. Eso significa que entrenadores, árbitros y jueces y padres deben transmitir dichos valores a través de sus acciones y palabras. Las reuniones y prácticas de equipo o sesiones con los jugadores y sus padres brindan buenas oportunidades para poner de relieve dichos valores.

Quizás las mejores oportunidades de aprendizaje se brindan en el curso natural de la práctica del deporte y el juego, cuando un entrenador habla en privado con un jugador y le comenta inmediatamente su comportamiento. Todavía resulta más eficaz estar atento a los ejemplos de honradez deportiva y, en esos casos, elogiar al jugador.

Un código de conducta será un código viviente, es decir, significativo y aceptable por parte de los jugadores, si:

- tienen la posibilidad de contribuir a éste o darle forma;
- se presenta a los padres y éstos lo apoyan activamente; y
- los responsables del equipo lo vigilan periódicamente a lo largo de la temporada.

Un código de conducta no solamente contribuye a prevenir la mala conducta de los jugadores sino también a corregirla cuando se da el caso. Si un jugador sufre consecuencias que se derivan directa y lógicamente de un código que se ha comprometido a respetar (por ejemplo, una suspensión para el partido siguiente como resultado de una falta), es más probable que acepte las consecuencias y aprenda de éstas.

Sin embargo, un código de conducta carecerá de sentido para los jugadores si los padres y organizadores no lo promueven y apoyan activamente. Así, los entrenadores, otros miembros del equipo y los padres que se abstienen de beber cuando están con el equipo (por ejemplo, cuando viajan para participar en los campeonatos) muestran un firme apoyo al compromiso contraído por los deportistas de no consumir drogas.

¡Una gran idea!

El programa de deportes del Equipo Student Athlete Leadership (SALT) de Bermudas pide a todos los jugadores que se lean detenidamente el código de conducta del equipo y escriban lo que cada punto significa para ellos.

Modelos de código de conducta:

CÓDIGO DE CONDUCTA: MODELO A

Jugaré siempre ateniéndome a las normas.

No perderé los nervios en los partidos.

Celebraré las buenas jugadas de todos los equipos.

No ofenderé ni fastidiaré ni provocaré a mis contrincantes.

Gane o pierda, daré la mano a mis contrincantes y árbitros y jueces después de un partido.

No gritaré ni criticaré a mis compañeros de equipo ni entrenadores cuando cometan un error.

Me esforzaré al máximo en cada partido, incluso si el equipo lleva las de perder.

Señalaré las faltas incorrectas cuando vayan a nuestro favor.

No discutiré las faltas que se me imputen.

No presumiré.

Me divertiré.

CÓDIGO DE CONDUCTA: MODELO B

Declaración del deportista

Considero que la verdadera esencia del deporte es luchar por el éxito y la excelencia personales actuando con honestidad y entereza. Me comprometo a participar con integridad en el deporte y a tratar de ganar sólo legítimamente. Me comprometo a aprender, entender y respetar tanto las normas escritas del deporte como las normas aceptadas de honradez deportiva. Creo que la violencia y la intimidación física son perjudiciales para el deporte y me niego a utilizar dichas prácticas para intentar conseguir una ventaja injusta. Entiendo que los árbitros y jueces, compañeros de equipo y contrincantes son esenciales para practicar el deporte y merecen mi respeto. Tengo la obligación de mantener el autocontrol. Aceptaré las decisiones de los árbitros y jueces sin discutir, jugaré con dinamismo y sin violencia, y me comportaré dignamente tanto si gano como si pierdo.

Respeto por los demás

Acepto respetar a todos aquellos con quienes me relacione en la esfera del deporte;

Evito todo comentario o comportamiento insultante, ofensivo, racista, sexista o denigrante o degradante para los demás;

No acoso ni tolero que se acose a los demás;

Respeto a los demás como personas y los trato con dignidad;

Respeto la intimidad de los demás;

No pongo en peligro la seguridad de los demás con mis actos.

Respeto por sí mismo

Actúo con justicia e integridad para lograr la excelencia en el deporte;

Practico el deporte sin drogas y acepto los controles de dopaje;

Evito el uso indebido de alcohol y drogas ilícitas.

Respeto por el deporte

Lucho por la excelencia personal en el deporte;

Honro y respeto el espíritu y las tradiciones del deporte;

No pongo trabas a la preparación de otros competidores o compañeros de equipo para las competiciones;

Respeto las decisiones de jueces y árbitros;

Fomento el deporte sin drogas.

Respeto por [la organización]

Acepto las normas, políticas y procedimientos [de la organización] que rigen los acontecimientos y competiciones en las que participo;

Cumplo con las peticiones razonables de los responsables [de la organización];

Acepto mi papel de embajador del deporte y [de la organización];

Evito realizar cualquier acto que pueda desacreditar el deporte o [la organización].

Respeto por la propiedad

Respeto la propiedad y el medio de vida de los demás y evito el vandalismo, el robo y otras formas de perjuicio.

El incumplimiento de este código de conducta puede traducirse en una medida disciplinaria por parte de la [organización]. Dicha medida puede hacer que el jugador pierda los privilegios de que goza en calidad de miembro de [la organización], incluida la oportunidad de participar en las actividades [de la organización]*.

El verdadero **espíritu del deporte** es fuerte y, al mismo tiempo, frágil. Los valores del respeto y la honradez deportiva en el deporte son importantes porque probablemente los jugadores jóvenes los aplicarán a otras situaciones de sus vidas. Así, por ejemplo, saber que todo el mundo merece respeto y dignidad es claramente fundamental para entablar relaciones humanas prácticas en cualquier momento de la vida.

Lo que se practica en el campo, debe practicarse también fuera del campo.

Ricketta Warner
- SALT, Student Athlete Leadership Team, Bermudas



página 19

Sin embargo, a menos que todos aquellos que están relacionados con el equipo les concedan atención e importancia, estos valores y sus consiguientes beneficios pueden perderse, como suele ocurrir cuando se da demasiada importancia al triunfo.

Irónicamente, también se corre el peligro de perder estos valores si intentamos alcanzar demasiados objetivos a través del deporte. Algunos expertos estiman que el juego puede perder rápidamente su encanto si se “impone al servicio de la formación, el desarrollo del carácter o la mejora social” (T. Crabb, 2000).

Motorsports 2&4 es un ejemplo de programa que refleja esta forma de pensar y confía en el espíritu del deporte para ayudar a los jóvenes que padecen de dependencia de las drogas y otros problemas. En lugar de dedicar tiempo a presentar información o a sumergirse en sus problemas existenciales, Motorsports desafía a los jóvenes a soñar con los objetivos que podrían alcanzar a través del deporte. A continuación se les pide que establezcan una serie de objetivos e intenten alcanzarlos; así se consiguen las victorias más importantes. El programa se basa en la creencia de que las personas mejoran más a través de la práctica que a través de la teoría y el análisis. Uno de los lemas de Motorsports 2&4 reza “Eres el espejo de tus actos: si quieres ser diferente, haz algo diferente”.

* Centro Canadiense para la Ética en el Deporte, A Guide to Codes of Conduct for Athletes (Guía para los Códigos de Conducta de los Deportistas) 1998.

Realizando la labor básica, instaurando prácticas deportivas basadas en la honradez deportiva y un enfoque sano de la victoria, es más probable que se produzcan los factores de protección relacionados con los diversos deportes y que se logre la prevención.

No obstante, es posible conseguir mucho más a través del deporte si no se pierde el **espíritu del deporte** en el proceso. Además, es poco probable que aportar más información, aptitudes vitales o elementos de desarrollo de la comunidad produzca ningún efecto si se pierde el espíritu.



“El deporte pone orden donde reinaba el caos.”

Anthony Starr

página 20

¡Recuerde!.....

*El deporte que se basa en el verdadero **espíritu del deporte**, es decir, el respeto y la honradez deportiva, es probable que tenga un gran valor de prevención en sí mismo, sin ningún elemento más.*

Los responsables de los equipos y los padres deben transmitir esos valores de respeto y honradez deportiva a través de sus acciones y palabras.

Busque oportunidades para solicitar información inmediata (con prudencia) cuando un jugador se porte mal y elogie los ejemplos de comportamiento positivo.

Un código de conducta contribuye a explicar y a realzar los valores de la honradez deportiva y el respeto.

Un código de conducta tendrá más valor para los jugadores si tienen la posibilidad de contribuir a éste y si los responsables y los padres lo apoyan activamente.

Aportar nueva información e instrucción sobre aptitudes vitales

Si se brinda a los jugadores una combinación de oportunidades de saber más acerca de las drogas y de desarrollar aptitudes vitales, como la comunicación, la adopción de decisiones, la seguridad en sí mismos y el control de la ira y del estrés, se puede mejorar el valor de prevención de un programa deportivo. Si se mejoran estas aptitudes vitales, no solo se logrará ser más eficaz para hacer frente a las distintas situaciones de la vida sino que también se logrará rendir más en el ámbito del deporte.

Un vestuario, un gimnasio o un campo de juego pueden ser adecuados para este tipo de sesiones si se minimizan las distracciones. En lugar de conferencia, estas sesiones

El deporte es absolutamente esencial. Practicar deportes es sano; los deportes son hermosos y liberales, liberales en el sentido de que no existe nada mejor para integrar a las clases sociales, por ejemplo, que los juegos callejeros o públicos.

Anton Chekov

página 21

requieren un proceso interactivo en el que los jugadores participan activamente y pueden expresar sus opiniones y contar sus experiencias libremente. Las sesiones interactivas emplean diversos métodos, como el intercambio de ideas, los juegos de rol, los debates entre homólogos y el aprendizaje en cooperación. Estos tipos de actividades prácticas brindan a los jugadores valiosas oportunidades de explicar sus creencias y poner en práctica aptitudes útiles. La mejor forma de adquirir las aptitudes vitales es:

- ❖ haber puesto de relieve esas aptitudes en el juego de rol;
- ❖ brindar a los jugadores la oportunidad de dar y recibir información sobre la aplicación de esa aptitud en situaciones planteadas por juegos de rol para grupos pequeños;
- ❖ comentar la forma de aplicar esa aptitud;
- ❖ los capitanes y los responsables de los equipos modelan periódicamente esa aptitud.

El programa ATLAS de los Estados Unidos analizó este enfoque a lo largo de un período de cinco años con un grupo de jugadores de fútbol de instituto (L. Goldberg y colegas, 2000). En este programa:

- ❖ el entrenador seleccionó a los capitanes homólogos de entre los jugadores;
- ❖ llevaron a cabo 10 sesiones de 45 minutos. En el curso de estas sesiones dirigieron debates sobre la nutrición, los suplementos, los esteroides, las drogas ilícitas, los ejercicios alternativos a los esteroides y a los suplementos, juegos de rol de rechazo y la elaboración de material y mensajes para promover la salud;
- ❖ el entrenador coordinó las sesiones y presentó un resumen al final de cada sesión.

¡Una gran idea!

Al presentar información sobre los riesgos relacionados con diversas sustancias, los capitanes homólogos del programa ATLAS insistieron más en los efectos inmediatos del alcohol y otras drogas sobre el rendimiento que en los efectos a largo plazo.

L. Goldberg y colegas, 2000

Los participantes informaron de la disminución del consumo de alcohol y otras drogas, de la conducción tras el consumo de alcohol y de la reducción significativa de casos nuevos de uso de esteroides en comparación con otro grupo que no se benefició del programa. Los patrocinadores del programa estimaron que el enfoque centrado en el equipo y trabajar sólo con los chicos contribuyó al éxito del programa.

Aunque la situación está mejorando en todo el mundo, con mucha frecuencia se disuade a las chicas de practicar deportes, lo cual es de lamentar porque las chicas pueden conseguir lo mismo (o más) y beneficiarse igual (o más) en el ámbito del deporte.

En Elliot y colegas (1997) se indica que el deporte tiene una serie de ventajas sobre la clase cuando se trata de promover la salud entre las chicas:

- ❖ los equipos crean estrechos vínculos entre homólogos, comprometen a la unidad social y están conformados por jugadoras de más edad;
- ❖ los entrenadores tienen influencia y pueden proporcionar normas de comportamiento claras;

- ❖ la información puede adaptarse específicamente a las chicas;
- ❖ el rendimiento en el deporte está íntimamente relacionado con la promoción de la salud; la nutrición y los ejercicios de entrenamiento en la esfera del deporte pueden sustituir a actividades insalubres, como son por ejemplo, el fumar o tomar pastillas para adelgazar.

Otro programa se sirvió del examen físico del equipo para facilitar información a los jugadores (Werch et al, 2000). Después de crear un vínculo con los jugadores durante el examen, las enfermeras hicieron el seguimiento de éstos por teléfono, facilitándoles información clave sobre las drogas en una llamada de 20 minutos. A continuación, durante algún tiempo, se enviaron diez postales de prevención con esa misma información

¡Grandes ideas!

Cada verano, las comunidades terapéuticas de toda Italia organizan una semana de juegos olímpicos para sus pacientes, que participan en una amplia gama de deportes durante el día y de actividades de ocio y actos sociales por las tardes. Cada año uno de los temas de los juegos está dedicado a las drogas, por ejemplo, la prevención del uso de éxtasis.

Fondazione Villa Maraini (Roma)

El programa del SALT de Bermudas pide a cada club deportivo que designe a una persona del club para que actúe como asistente social. El papel del asistente social es facilitar información sobre los recursos de la comunidad a los jóvenes del club que tengan problemas.



página 23

a los padres, pidiéndoles que dedicaran unos pocos minutos a leer la información y a hablar con sus hijos sobre el elemento clave más importante de cada postal.

Seis meses después del final del programa se evaluaron los efectos: había más jóvenes que se proponían dejar de beber, menos que habían bebido en los últimos 30 días y menos que habían bebido desmesuradamente en los últimos 30 días en comparación con un grupo similar que no había seguido el programa.

El programa del Student Athlete Leadership Team (SALT) (Bermudas) se dirige a los equipos de fútbol de Bermudas porque los jóvenes suelen entrar en el ámbito de las drogas a través de dichos clubes. El objetivo del SALT es hacer que los jóvenes que juegan en estos clubes sean capaces de resistirse al consumo de drogas. Dos capitanes homólogos del Equipo SALT capacitados visitan los clubes de fútbol para intercambiar información e ideas y para hablar con los jugadores sobre las drogas y lo que el SALT denomina "antidroga" (es decir, la creencia o el valor que les ayudará a resistir al consumo de drogas). Existe un Comité Ejecutivo, formado por 12 jóvenes, que supervisa la adopción de decisiones y el control y la evaluación del programa.

¡Recuerde!

Designe a personas de confianza (como entrenadores, capitanes de equipo homólogos, o técnicos/enfermeras/doctores deportivos) para suministrar información o facilitar el desarrollo de aptitudes.

Seleccione a capitanes que se sientan a gusto con la idea de desempeñar un papel de facilitación más que de dirección y que muestren empatía y comprensión por los jóvenes.

Destaque los efectos inmediatos del consumo de sustancias sicotrópicas sobre el rendimiento.

Además de las sesiones programadas, busque oportunidades de mencionar el tema en las conversaciones con los jugadores (es decir, sin sermonear ni discursar).

Pida a los adultos que participan en el programa (entrenadores, padres) que

apoyen los mensajes sanos y que eviten los que representan actitudes malsanas con respecto a la toxicomanía.

Continúe prestando atención a las cuestiones relacionadas con las drogas a lo largo de la temporada: de nada sirve un esfuerzo ocasional.

El desarrollo de aptitudes vitales, como el control de la ira, requiere que los dirigentes que se sienten a gusto realizando este tipo de sesiones y prácticas (a través de los juegos de rol) con los jugadores, las pongan en práctica. Los capitanes de equipo pueden ser eficientes si reciben instrucción y apoyo de los responsables.

Haga que el equipo designe a un jugador que pueda proporcionar apoyo y suministrar información sobre los recursos de la comunidad a los jugadores que tienen problemas.

Mejorar las situaciones de cada comunidad a través del deporte

Habida cuenta de que muchos jóvenes desarrollan una gran pasión por el deporte, éste puede servir de gancho para mejorar las situaciones de cada comunidad y reforzar las medidas cautelares para los jugadores y los demás. Se pueden entablar relaciones estrechas si los entrenadores, directores y deportistas pasan mucho tiempo juntos y trabajan con miras a lograr un objetivo común. Así, pueden tener conocimiento de que los jugadores tienen varios problemas (por ejemplo, una dieta insuficiente) que pueden afectar a su salud y a su capacidad de rendimiento. También pueden enterarse de que la comunidad tiene una serie de necesidades y que el deporte puede ser una palanca para mejorar esa situación. De esta forma el deporte puede concebirse como un auténtico instrumento de desarrollo de la comunidad.

Un ejemplo de programa que presta atención a los principales problemas de la comunidad es el del club de fútbol Tahuichi (Bolivia) que empezó siendo pequeño en 1978 y actualmente cuenta con 3.500 chicos y chicas. Los jugadores generalmente juegan con su equipo tres veces por semana durante dos horas. El programa es casi gratuito, lo que permite el acceso a todos los que quieren jugar.

No obstante, como muchos jugadores son pobres, el programa no termina ahí sino que les apoya proporcionándoles alojamiento, alimentación, vestido, vitaminas, atención sanitaria y ayuda en la educación. Así, muchos niños se sienten atraídos por Tahuichi y el fútbol. A la mayoría les gusta el juego y mejoran sus aptitudes en Tahuichi. A fin de ayudar a los jugadores a mejorar, existen diferentes niveles de juego y becas para los colegios e institutos. Los jugadores que reciben becas y consiguen entrenarse en el extranjero suelen volver a Tahuichi para entrenar o ayudar a dirigir el programa. Tahuichi cuenta con una junta directiva de jóvenes que se reúne una vez al mes para analizar y debatir las posibles mejoras.

Uno de los principales mensajes de Tahuichi a los jóvenes es:

“Si trabajas intensamente y te preocupas por los demás, eres alguien”.

Club de fútbol Tahuichi (Bolivia)

¡Una gran idea!

En Hamilton (Canadá) se está estudiando un programa que ayude a que los hijos de familias monoparentales puedan acceder a los deportes y a otras actividades recreativas. La clave del programa son los asistentes sociales que prestan “servicios continuos” a las madres mediante las visitas domiciliarias y las llamadas telefónicas y que trabajan con ellas para conseguir fondos para las actividades recreativas y el transporte al lugar donde se realizan esas actividades. El programa demuestra que se producen mejoras en la salud mental y el empleo de madres y en el comportamiento de sus hijos.

G. Browne y colegas (2000)



página 25

De vez en cuando, Tahuichi invita a oradores para que hablen con los jugadores sobre las drogas. Sin embargo, para ellos, clave de la prevención es la creación de un entorno centrado en el rendimiento y la mejora y que no contribuya al consumo de drogas.

La Asociación Deportiva Juvenil de Mathare (M.Y.S.A.), de Nairobi (Kenya), es una asociación futbolística que empezó en 1987 y que congrega a 14.000 jóvenes (de 9 a 18 años) y a sus barrios de tugurios de muchas formas distintas. Bajo el simple lema “Haz algo por nosotros (la Asociación) y haremos algo por tí”, el programa ha crecido muchísimo y al mismo tiempo ha mejorado la situación de los barrios de tugurios. Al principio los jóvenes aprendieron que si limpiaban un campo que estaba lleno de desperdicios, tendrían sitio para jugar. De ahí que la protección del medio ambiente haya seguido siendo una prioridad para la Asociación. Los equipos que participan en la limpieza del vecindario se ven recompensados con seis puntos en la liga de fútbol. M.Y.S.A. sabe que cada uno de los equipos que se adhiere a la Asociación tendrá sus preocupaciones y prioridades propias (por ejemplo, en la esfera de la educación, los derechos humanos, los problemas de drogas, el empleo y la prevención del SIDA). La Asociación trabaja con ellos para tratar dichas prioridades.

En 1992, la M.Y.S.A. inició a las chicas en el fútbol, cuando esa práctica no estaba del todo aceptada en la cultura. A medida que más chicas se interesaron y tuvieron éxito, las actitudes de los padres y de los demás se hicieron más tolerantes.

La oportunidad de recibir becas y de viajar a los torneos de fútbol fuera de Kenya son los principales incentivos para que los jugadores jóvenes participen en el programa y trabajen intensamente para mejorar sus aptitudes.

Si no haces nada, no hago nada. Haz algo por nosotros y haremos algo por tí.

Asociación Deportiva Juvenil de Mathare (Kenya)

El trabajo de la M.Y.S.A. juvenil está tan bien considerado que el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados contactó a la Asociación para reducir los conflictos en el campo de refugiados de Kuma. Los refugiados procedentes de distintos países limítrofes se encontraban en el campo y solían luchar los unos con los otros. La M.Y.S.A. creó una liga con equipos mixtos que jugaban entre sí. Los miembros del mismo equipo actualmente se apoyan los unos a los otros y el conflicto ha cesado.

George Nange y Collins Omondi

Asociación Deportiva Juvenil de Mathare (Kenya)

En el caso del Programa Deportivo de la Comunidad de Leyton (LCSP) (Reino Unido), el deporte se emplea para unir a los jóvenes con miras al desarrollo personal en un entorno favorable. El LCSP emplea el deporte como forma de desarrollo de las relaciones con los exconsumidores de drogas estabilizados y de crear una gama más amplia de relaciones y oportunidades entre ellos.

El LCSP empezó poco a poco. En un principio se destinaba a los jóvenes que mostraban poco interés o confianza en un programa patrocinado por una organización comunitaria. Sin embargo, pronto se ganó confianza y aumentó la participación gracias a que se respetó a las personas que se presentaron y no se les "impuso" ni "vendió" el deporte. Se alentó a los jugadores a adoptar decisiones y se les dio más control (en la organización de los partidos o el establecimiento de horarios) sobre el programa cuando se sintieron capaces para ello.

A medida que los participantes se dedicaron más al programa fue posible prestar atención a otras necesidades como la educación, la salud, la amistad y el empleo.

¡Recuerde!.....

El deporte puede utilizarse para despertar el interés y hacer que los jóvenes participen en la mejora de la situación de la comunidad.

Al abordar el trabajo de la comunidad, empiece poco a poco abordando cuestiones importantes para los jóvenes, en lugar de hacerlo a partir de un plan establecido.

Ríjase por el lema social "si consigues algo, da algo a cambio".

El concepto de equipo es una forma muy útil de enfocar las mejoras en la comunidad. Los valores del deporte como el trabajo en equipo, la participación, el trabajo conjunto, la determinación, el deseo, el compromiso y, por supuesto, el trabajo intenso son cualidades muy importantes para el trabajo comunitario.

La prevención necesita ocuparse de más cuestiones que de la creación de actividades de ocio alternativas... el empleo, la vivienda y la formación son elementos básicos de una verdadera existencia, aparte de la oportunidad de hacer buen uso del ocio.

T. Crabb (2000)



Cómo iniciar un programa

Aclaración del problema y disponibilidad de recursos

Si el programa está destinado a reducir el uso indebido de drogas entre los jóvenes, será necesario averiguar la índole y el alcance de ese uso entre las personas a las que se desee beneficiar. Ello equivale a reunir información sobre los tipos de sustancias que se consumen, la edad a la que en general se consumen drogas por primera vez, el nivel típico de ese consumo (experimental, ocasional, habitual o de toxicomanía), el daño que

Sección III

página 28

ese consumo causa, los factores que contribuyen al consumo (factores de riesgo) y los factores cuyos efectos son más bien de protección.

El mejor modo de enfocar esa tarea es evaluar la situación a nivel local. Para ello, hay que reunir información de más de una fuente a fin de obtener una imagen precisa de la situación del uso indebido de drogas. Lo mejor para realizar una evaluación de la situación a nivel local es reunir información de dos tipos: cuantitativa (por ejemplo, estadísticas) y cualitativa (por ejemplo, impresiones y sentimientos). Quizá exista ya parte de esa información (por ejemplo, en los archivos de la policía, los centros de tratamiento y los hospitales) y el grupo a su cargo tendrá que reunir otra parte de la información (por ejemplo, ¿cómo difiere entre los muchachos y las muchachas el uso indebido de drogas?).

Entre los modos de reunir esa información figuran los debates con grupos especiales o “comunitarios”, las entrevistas con informantes importantes, las encuestas entre el público, los relatos, la observación y los estudios de casos particulares. Los jóvenes pueden ayudar a reunir gran parte de la información necesaria para la evaluación; no olvide preguntarles cuál es su impresión de la situación.

Se puede encontrar orientación adicional para evaluar el alcance y la índole del consumo de drogas entre los jóvenes a nivel local en el documento "A participatory Handbook for Youth Drug Abuse Prevention Programmes", de la red mundial de jóvenes dedicados a la prevención del uso indebido de drogas (disponible actualmente en la siguiente dirección de la Internet: www.odccp.org/youthnet) y en el documento del PNUFID que contiene Directrices para el desarrollo y la ejecución de evaluaciones rápidas de la situación del uso indebido de drogas y medidas de respuesta (1998) y se encuentra en la siguiente dirección de la Internet: www.odccp.org.

Asimismo, será necesario evaluar los recursos y capacidades con que se cuente en materia de instalaciones, personal y voluntarios que apoyen su labor, así como en materia de apoyo político y gubernamental, amén de los demás organismos o grupos que deseen prestar ayuda.

Los clubes o asociaciones deportivos interesados en la prevención no necesitan dedicarse por su cuenta al trabajo de asistencia social (atender las diversas necesidades de los jugadores), pero sí deben ser capaces de tomar contacto con los organismos que realizan esas labores.

Dr. A. Minken
Motorsport 2 & 4, Noruega

¡Recuerde!.....

Reúna información de más de una fuente para evaluar el problema.

Determine qué recursos están disponibles para apoyar el programa.

Haga que los jóvenes participen en la recopilación y el suministro de información para la evaluación.

Establezca objetivos que tengan sentido

Los objetivos que se establezcan deben ser lógicos, es decir, tener en cuenta la situación real del uso indebido de drogas en la comunidad, y realistas con respecto a los recursos con los que se tendrá que trabajar.

Objetivos típicos:

- prevenir, retardar o reducir el consumo;
- prevenir o reducir los efectos dañinos del consumo;
- prevenir la recaída en la toxicomanía.



“Pienso que el hecho de que uno tenga conciencia de sí mismo tal vez sea lo más importante para convertirse en campeón.”

Billie Jean King

página 30

Lógicamente, con el deporte se pueden fomentar esos objetivos, haciendo hincapié en los factores de protección vinculados con los problemas del uso indebido de drogas; por ejemplo, en los siguientes:

- aumento de la relación de los participantes con la escuela o la comunidad;
- aumento de la planificación del futuro entre los participantes;
- aumento del apoyo a los participantes y de sus perspectivas positivas.

¡Recuerde!.....

En los objetivos que establezca debe tener en cuenta en forma lógica los problemas identificados y reflejar los recursos disponibles.

Cómo lograr los objetivos – el diseño del programa

Una vez establecidos los objetivos, hay que examinar cuáles son las opciones disponibles para lograrlos. Un modo adecuado de diseñar el programa es preparar un plan de trabajo en el que se enumere cada actividad elegida y, para cada actividad, las tareas de cada participante, el momento en que se realizarán y los recursos que se necesitarán para ello.

En cada actividad hay mensajes que se desean transmitir. La mayor parte de nosotros no piensa mucho en los mensajes que transmite con respecto al consumo de drogas y la honradez deportiva, de modo que es importante dedicar cierto tiempo a la aclaración de los valores y mensajes que se desea transmitir a los jugadores o participantes.

“En la esfera del deporte uno tiene mayor o menor aceptación por lo que hace, y no por lo que es.”

Althea Gibson

página 31

Recuerde que debe poner a prueba sus mensajes con los jugadores o el grupo a los que intente beneficiar; mejor aún, pídale que le ayuden a diseñar los mensajes.

Los mensajes varían con cada programa, pero éstos son los principales:


- los jugadores son personas capaces y merecen respeto;
- sin honradez deportiva no hay deporte;
- el consumo de drogas sicotrópicas obstaculiza el goce y el rendimiento;
- el consumo de drogas que aumentan el rendimiento es una forma de estafa.

Un modo de transmitir los principales mensajes del programa es utilizar un código de conducta escrito. Sin embargo, también transmitimos mensajes no verbales con nuestro comportamiento y ¡las acciones siempre son más elocuentes que las palabras! En consecuencia, si, por ejemplo, deseamos comunicar nuestro respeto a los participantes jóvenes, lo que hagamos (por ejemplo, escuchar atentamente) tendrá más peso que lo que digamos.

Asimismo, el modo en que hablamos del consumo de drogas en nuestras conversaciones ocasionales (por ejemplo, mediante chistes y anécdotas) puede ser más importante que lo que digamos en una sesión oficial dedicada a la “enseñanza sobre las drogas”. Debido

a que se concentran tantas emociones y tanta mística en torno a las drogas, es difícil sostener una conversación normal sobre esas cuestiones. Si abordamos las conversaciones sobre el consumo de drogas del modo en que abordamos cualquier cuestión sanitaria, como las dietas o el ejercicio, ayudaremos a que los jóvenes se sientan más cómodos para plantear y analizar problemas. Sin embargo, hay que tener cuidado en no transmitir mediante esas conversaciones mensajes que no sean saludables.

Los medios de información transmiten a veces mensajes que no son saludables. Haga que los jóvenes en su programa cuestionen los mensajes imperantes en los deportes profesionales y los medios de información.



Cuando se redactan mensajes sobre el uso indebido de drogas, es importante distinguir entre el uso indebido de drogas que aumentan el rendimiento y de las sicotrópicas. En ambos casos es patente una falta de respeto por el adversario, los miembros del propio equipo y la propia persona; sin embargo, cada caso obedece a motivos diferentes.

En el caso del uso indebido de drogas que aumentan el rendimiento, el jugador estafa al tratar de obtener una ventaja injusta, mientras que en el caso del uso indebido de drogas sicotrópicas, el jugador pone en peligro su capacidad de rendir tanto como pueda.

Los lemas a nivel de equipo, club o liga ayudan a enmarcar los pequeños mensajes que forman parte del programa. He aquí algunos ejemplos al respecto:

- ❁ llegamos a la meta poco a poco;
- ❁ sólo tú puedes hacerlo, pero no solo;
- ❁ deportes, sí – drogas, no;
- ❁ acá las drogas no juegan;
- ❁ rápido de vuelta a la sociedad;
- ❁ una oportunidad para los jóvenes mediante los deportes;
- ❁ la diversión es en serio.

¡Recuerde!

Para orientar su programa, utilice un plan de trabajo en que se describan las actividades, el papel de los participantes, los plazos y los recursos necesarios.

Aclare los principales mensajes que desee transmitir mediante las actividades del programa.

Pida a los jugadores que lo ayuden a redactar los mensajes.

Los mensajes no verbales – las acciones – son más contundentes que las palabras.

“El éxito se mide por la altura a que se rebota después de tocar fondo.”

General George Patton

Mantenga el contacto con los jugadores

El programa, para prevenir eficazmente el uso indebido de drogas entre los jóvenes y otros problemas, tendrá que atraer a los jóvenes y mantenerlos interesados. El modo de atraer y hacer participar a los jóvenes es relacionarse estrechamente con ellos. He aquí las siguientes maneras de lograrlo:

- ❖ vaya adonde estén los jóvenes (por ejemplo, a un parque de práctica del monopatín) para escucharlos y compartir ideas con ellos;
- ❖ asegúrese de que el programa sea divertido desde su punto de vista;
- ❖ sea flexible y esté dispuesto a modificar sus esfuerzos para tener en cuenta los intereses de los jóvenes;
- ❖ haga que se sientan aceptados y respetados, escuchándolos siempre;
- ❖ dé cabida a todos, incluidos los jóvenes que carecen de dinero, los menos hábiles y los discapacitados;
- ❖ cree oportunidades de que se establezcan relaciones; las relaciones son importantes para los adolescentes, en particular de sexo femenino;
- ❖ ofrezca incentivos, como becas y viajes;
- ❖ recurra a personas (personalidades del deporte) que representen un modelo y sean importantes para los jugadores;
- ❖ tal vez desee utilizar el deporte como un modo de lograr que los jóvenes se interesen en otras actividades de desarrollo personal y comunitario;

- ❖ dé a los jugadores la oportunidad de que participen en la gestión del programa; permita que adopten decisiones y se sientan dueños del programa; para ello, se los podría ayudar a hacer lo siguiente:
 - ▶ determinar la situación del consumo de drogas;
 - ▶ influir en el programa en general como miembros de una junta de gestión o asesoramiento;
 - ▶ preparar mensajes importantes;
 - ▶ suministrar información y facilitar el fomento de las aptitudes como dirigentes de otros jóvenes;
 - ▶ evaluar el programa.

Baloncesto sin fronteras

En 2001, la Asociación Nacional de Baloncesto (NBA) de los Estados Unidos de América, el PNUFID y varios otros asociados cooperaron a fin de organizar un campamento para adolescentes de la ex Yugoslavia, al que se dio mucha publicidad. El objetivo del campamento fue promover la paz mundial, la amistad y el espíritu deportivo.

Nueve jugadores de la NBA participaron en el campamento, en el que se celebraron seminarios para promover la capacidad de liderazgo, la solución de conflictos y una vida saludable, libre de drogas, como parte de la celebración del Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas (26 de junio de 2001).

¡Recuerde!.....

Para mantener contacto con los jóvenes, vaya adonde estén.

Escúchelos atentamente, sea flexible con su programación y haga que los jóvenes participen en tantos aspectos del programa como sea posible.

Trate de involucrar a todos en su programa, incluso a los jóvenes que carecen de dinero, a los menos hábiles y a los discapacitados.

Identifique a modelos valiosos para sus jugadores. Los modelos pueden ser atletas profesionales o atletas locales con quienes sus jugadores quizá se identifiquen más fácilmente.

¡Preste atención a los entrenadores!

La calidad de la experiencia para los jugadores y el valor preventivo del programa dependen mucho de los entrenadores o coordinadores. Además de aptitudes básicas de organización, los entrenadores deben tener varias cualidades naturales que no se pueden desarrollar fácilmente mediante formación, entre ellas las siguientes:

- respeto a los jóvenes y su capacidad;
- amor al deporte y entusiasmo;
- el compromiso de jugar con honradez deportiva y una visión equilibrada de la competencia;
- confiabilidad;

Los entrenadores tienen mucha importancia, dada la profunda influencia que ejercen sobre los valores y el razonamiento moral de sus deportistas, así como sobre las decisiones que adoptan éstos.

P. Melia

página 35

- paciencia;
- el compromiso de velar por la salud y el bienestar de los jugadores.

Los entrenadores, debido a la importancia de su papel para el éxito del programa, tienen que recibir continuamente apoyo, formación y reconocimiento. Algunos tipos de conocimientos y ciertas aptitudes se pueden desarrollar mediante formación. Aunque los requisitos que debe cumplir un entrenador varían según los objetivos de cada programa, las principales esferas que se pueden desarrollar mediante esa formación son las siguientes:

- el conocimiento de los deportes y la capacidad de enseñar aptitudes deportivas;
- la cultura juvenil: comprensión de los valores, percepciones y prioridades de los jóvenes;
- aptitudes de comunicación: la capacidad de escuchar y facilitar una comunicación abierta y clara;
- la enseñanza en materia de drogas: comunicar información en materia de drogas en forma neutral y ayudar a desarrollar aptitudes sobre la base de esa información;
- aceptación de la diversidad: la capacidad de apreciar diversas culturas, orientaciones y aptitudes;
- la capacidad de reconocer a los dirigentes entre los miembros del grupo y de colaborar con ellos;
- la capacidad de identificar los problemas personales y remitir a las personas afectadas por ellos a las instancias apropiadas;
- la capacidad de comunicarse con los padres.

¡Recuerde!.....

Los entrenadores son muy importantes para el éxito del programa y, por ello, hay que prestar mucha atención a su selección, formación y apoyo.

Además de capacitarse en actividades propiamente deportivas, los entrenadores pueden beneficiarse de sus conocimientos de la cultura juvenil y de su formación con respecto a las comunicaciones, la enseñanza en materia de drogas y la diversidad cultural.



Apoye los esfuerzos comunitarios por promover la prevención del uso indebido de drogas y los enfoques saludables del deporte; esos esfuerzos pueden beneficiar a su vez al programa.

¡Continuidad del programa!

Como coordinador, usted debe preocuparse por sostener el programa desde el comienzo. Ello significa esforzarse arduamente por establecer alianzas dentro de la organización patrocinadora, para que considere su programa valioso y digno de crédito y lo vea como una parte de sus propias actividades. Asimismo, establezca vínculos y alianzas con otros grupos en la comunidad: podrían ayudar con diversos recursos y podrían prestar apoyo si el programa se viera amenazado.

Establezca una estructura que permita crecer y progresar en el programa y que ofrezca a los miembros importantes oportunidades de liderazgo. Frecuentemente, en los programas que tienen éxito se crean oportunidades para que los jóvenes retornen a ellos a fin de cumplir un papel como dirigentes. Una posibilidad de que participen los jóvenes y los adultos jóvenes es la existencia de un Consejo de Administración donde estén representados en forma importante. Un Consejo elegido por los jugadores asegurará la solidez del programa mediante actividades de vigilancia.

Otras estrategias para mantener el programa son las siguientes:

- ❁ insista en la transparencia, la rendición de cuentas y un enfoque democrático en la gestión del programa;
- ❁ distribuya las tareas y la adopción de decisiones: que todos, incluso los jóvenes, puedan sentir que son los propietarios del programa;
- ❁ agradezca a quienes dedican bastante tiempo al programa con un banquete o un certificado. El apoyo continuo de los entrenadores, dirigentes juveniles, padres de familia y coordinadores es muy importante para la estabilidad a largo plazo del programa;

El apoyo de una persona conocida en la comunidad, que esté comprometida con los objetivos del programa y lo defiende, puede ayudar a la estabilidad del programa.

- ❁ busque oportunidades de reconocer públicamente a quienes financian el programa;
- ❁ preste atención a la formación de los jugadores, el personal y los voluntarios; con ello aumenta la capacidad de los participantes y se contribuye a una mayor eficacia y una imagen pública positiva;
- ❁ cree incentivos para mantener comprometidos a los miembros. Por incentivos no se entiende necesariamente dinero, sino, por ejemplo, salidas conjuntas;
- ❁ innove; estudie nuevas ideas y nuevos programas para mantener la pertinencia del programa y para que satisfaga las necesidades y los intereses de los jóvenes y su comunidad.

¡Recuerde!.....

Establezca alianzas sólidas en la organización y en la comunidad en general.

Establezca modalidades y estructuras para que los jóvenes retornen a la organización, como dirigentes, cuando sean adultos.

Establezca un sólido programa de formación. El apoyo de una persona conocida en la comunidad, que esté comprometida con el

programa y sus objetivos, puede ayudar a la estabilidad del programa.

Busque activamente oportunidades de reconocer a los voluntarios y las personas que aporten financiación.

Asegure que el programa mantenga su pertinencia y satisfaga las necesidades y los intereses de los jóvenes.

***¡Recuerde que la evaluación brinda una oportunidad y es posible!
¡Si usted muestra los resultados de su trabajo, será más fuerte!***

Maurizio Coletti

Comité italiano del deporte contra las drogas

Evaluar, evaluar, evaluar

¡Es indispensable evaluar! Es un error considerar la evaluación un dictamen o una amenaza. Más bien, como coordinador, usted debe estimar que la evaluación es una gran oportunidad de demostrar a otras personas sus resultados e identificar modos de mejorar su trabajo.

Hay tres tipos de evaluación:

- ❁ La evaluación de la idea en que se basa el proyecto: ello entraña preguntas como la siguiente: “¿Nuestros objetivos, metas y actividades se vinculan lógicamente con el problema que tratamos de resolver?”
- ❁ La evaluación del proceso: ello entraña preguntas como las siguientes: “¿Cuántas personas asisten a nuestras reuniones?”, “¿Estamos en contacto con el público al que destinamos nuestras actividades?”, “¿Seguimos al día?”
- ❁ La evaluación de los resultados: ¿Logró el programa lo que se esperaba?

Hay dos tipos de evaluadores:

- ❖ **El evaluador interno** trabaja ya en el marco del proyecto y está familiarizado con él. Es la opción menos cara, pero es difícil que el personal tenga una visión neutral de las actividades del programa;
- ❖ **El evaluador externo** resulta bastante caro, pero tiene la ventaja de que su visión del proyecto es nueva y neutral.

La evaluación es necesaria desde el comienzo del proyecto. Contar desde el inicio con datos sobre el proyecto es muy importante; de ese modo, se registra toda la información

“En la página deportiva figuran los logros de las personas; en la primera plana sólo aparecen sus fracasos.”

Earl Warren,
Presidente de la Suprema Corte de Justicia de los Estados Unidos



página 39

para utilizarla en el futuro. Es también útil rendir cuentas de los gastos del programa para asegurarse de que guarden relación con los beneficios.

El evaluador puede ayudar a la labor que usted realice por el solo hecho de plantear preguntas importantes como las siguientes: “¿Cuáles son sus objetivos?”, “¿Se trata de objetivos que puede lograr?” La respuesta a esas preguntas ayuda a confirmar la existencia de un vínculo lógico entre las teorías en que está basado el programa, los objetivos del programa y las actividades previstas para lograr esos objetivos.

Asegúrese de que los jugadores tengan la oportunidad de participar en la evaluación, expresando cómo perciben la eficacia del programa y, quizá, ayudando a realizar la evaluación.

Se necesita contar con recursos para la evaluación. Cuando busque financiación para un proyecto, incluya fondos para la evaluación (aproximadamente, el 10% del monto total).

¡Recuerde!.....

La evaluación mejorará y fomentará la credibilidad del programa.

Un evaluador tiene que participar en el programa desde el comienzo; después, puede

ayudarlo a aclarar el plan del programa y asegurar que esté listo para ser evaluado.

Los jóvenes tienen que ser capaces de formular sus observaciones en la evaluación y, posiblemente, ayudar a realizarla.

A continuación se enumeran los principios básicos y las prácticas óptimas que permiten utilizar el deporte para prevenir el uso indebido de drogas entre los jóvenes:

❖ **El deporte como medio de desarrollo humano**

Un deporte es una actividad física con una estructura o conjunto de normas acordadas que permiten competir con uno mismo o con un contrincante.

El deporte ofrece la oportunidad de combinar el esparcimiento, el mejoramiento propio y la competición, factores que variarán en función de quienes participen y del deporte que se practique en un momento determinado.

Los deportes pueden desarrollar un conjunto de cualidades en los jóvenes.

Los deportes también se asocian con hábitos menos positivos, incluido el uso indebido de drogas.

El hecho de que una experiencia deportiva aporte o no provecho a los jóvenes depende del grado en que se respete la honradez deportiva.

El respeto (a uno mismo, a los entrenadores, a los compañeros de equipo, a los contrincantes, a las autoridades y al juego en sí) es un aspecto fundamental de la honradez deportiva.

Si bien la competición es inseparable del deporte, exagerar la importancia del triunfo puede repercutir negativamente en los deportistas jóvenes.

Centrarse en los aspectos de un deporte que hay que dominar, en vez de en ganar o perder, estimulará el espíritu del deporte y atraerá a más jóvenes.

❖ **Práctica del deporte con un espíritu de corrección**

Los deportes que se practiquen con verdadero espíritu del deporte, o sea, que se basen en el respeto y la honradez deportiva, probablemente actúen como poderosos factores preventivos por sí mismos, sin necesidad de adicción alguna.

Los directivos de equipos y los padres han de inculcar con sus palabras y actos el respeto y la honradez deportiva.

Aproveche las oportunidades que se le brinden para informar inmediatamente (con tacto) a un jugador si su comportamiento no es totalmente correcto, así como para ensalzar ejemplos de comportamiento correcto.

Un código de conducta ayuda a definir y poner de relieve los valores de respeto y honradez deportiva.

Un código de conducta tendrá más sentido para los jugadores si han participado en su elaboración y si los directivos y padres lo apoyan decididamente.

❖ **Adición de información y adquisición de aptitudes que permitan desenvolverse en la vida**

Proporcione información o facilite la adquisición de aptitudes por conducto de personas dignas de crédito (como entrenadores, capitanes de equipo, preparadores o enfermeras y médicos especializados en medicina deportiva).

Escoja capitanes que sean capaces de tratar con sencillez y no con aires de superioridad a los jóvenes, y que puedan compenetrarse con ellos y comprenderlos.

Ponga de relieve la incidencia inmediata en el rendimiento deportivo del uso de sustancias sicotrópicas.

Además de examinar el tema en sesiones estructuradas, procure traerlo a colación en conversaciones con los jugadores (sin sermonear ni reprender).

Pida a los adultos que participan en el programa (entrenadores, padres) que apoyen mensajes con contenido saludable y eviten los que transmiten actitudes malsanas hacia el consumo de drogas.

Siga refiriéndose al problema de las drogas durante toda la temporada deportiva, ya que una intervención aislada no bastará.

El desarrollo de aptitudes que permiten desenvolverse en la vida, como la capacidad de reprimir la ira, requiere que los capitanes que no tengan inconveniente en desarrollar este tipo de sesiones demuestren poseer esa aptitud y que los jugadores la practiquen (mediante juegos de rol).

Los capitanes pueden cumplir con eficacia esa función cuando los directivos los capacitan y apoyan.

Haga que el equipo escoja a un jugador que pueda prestar apoyo a los compañeros que tienen problemas e informarles de los recursos de que dispone la comunidad.

🌱 El deporte como medio de mejorar las condiciones de vida de la comunidad

El deporte puede servir para despertar el interés de los jóvenes en contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida de una comunidad y para adquirir la confianza para hacerlo.

Al abordar el trabajo comunitario, comience a tratar temas de menor importancia que interesen a los jóvenes, en vez de partir de un plan preestablecido.

Utilice un contrato social basado en el principio de que "Quien obtiene algo, ha de dar algo también".

El concepto de trabajo colectivo es muy útil para emprender el mejoramiento de la comunidad. El trabajo comunitario exige valores deportivos como el trabajo en equipo, la participación, la colaboración, la determinación, el deseo, la entrega y, desde luego, el trabajo intenso.

🌱 Determine el problema y los recursos disponibles

Reúna información de distinta procedencia para evaluar el problema.

Establezca los recursos con que cuenta para apoyar su programa.

Pida a los jóvenes que busquen y proporcionen la información requerida para esa tarea.

🌱 Fije objetivos sensatos

Los objetivos que se formulen han de guardar una relación lógica con los problemas determinados y ser acordes con los recursos disponibles.

❖ **Planifique las actividades y los mensajes que desea transmitir**

Oriente su programa según un plan de trabajo en el que se bosquejen las actividades, las funciones que cumplirán los participantes y los plazos y recursos correspondientes.

Defina los mensajes principales que han de transmitirse mediante las actividades.

Pida a los jugadores que le ayuden a elaborar sus mensajes.

Los mensajes no verbales (actos) son más convincentes que las palabras.

❖ **Acérquese a los jugadores**

Para relacionarse con los jóvenes, vaya al lugar en que se encuentren.

Escuche atentamente, lleve adelante la programación con flexibilidad y haga participar a los jóvenes en el mayor número de aspectos del programa que sea posible.

Procure incorporar a todos los jóvenes en el programa, inclusive a los que no disponen de dinero, a los menos dotados y a los discapacitados.

Busque personas cuyo comportamiento puedan emular los jugadores. Puede tratarse de deportistas profesionales o locales con los que será más fácil identificarse.

❖ **Dedique atención a los entrenadores**

Como la buena marcha del programa depende en gran medida de los entrenadores, es necesario que preste mucha atención a su selección, formación y apoyo.

Además de capacitarse en disciplinas específicamente deportivas, los entrenadores podrán familiarizarse con el mundo de los jóvenes y adquirir conocimientos en materia de comunicación, uso indebido de drogas y diversidad.

❖ **Vele por la continuidad del programa**

Estreche vínculos en el seno de su organización y en la comunidad en general.

Establezca una vía y estructuras que permitan a los jóvenes volver a la organización como dirigentes ya siendo adultos.

Instituya un programa de formación eficaz.

El respaldo de una persona conocida de la comunidad que se adhiera a los objetivos de su programa contribuirá a la continuidad de éste.

Aproveche toda ocasión posible para elogiar a los voluntarios y a los que sufragan el programa.

Renueve el programa y adáptelo a las necesidades e intereses de los jóvenes.

❖ **Evalúe, evalúe, evalúe**

Gracias a la evaluación, su programa mejorará y gozará de mayor aceptación.

Es necesario incorporar un evaluador en las primeras etapas de ejecución del programa, ya que podrá ayudarlo a mejorar el plan y determinar si el programa está listo para someterlo a evaluación.

Es necesario que los jóvenes hagan observaciones destinadas a la evaluación y, posiblemente, que intervengan en ella.

Fuentes y recursos

Algunas drogas sicotrópicas y sus efectos en el rendimiento

Al hablar del consumo de sustancias sicotrópicas en un contexto deportivo, conviene centrarse en los efectos inmediatos que tienen en el rendimiento y no en sus consecuencias a mediano plazo (de hecho, las drogas que potencian el rendimiento producen el efecto buscado, aunque su consumo supone engaño y este comportamiento desnaturaliza el deporte).



Sección IV

página 43

En los párrafos que figuran a continuación se resumen los efectos que tienen en el rendimiento deportivo las drogas de uso indebido más frecuente. En general, lejos de ser útil para mejorar el rendimiento, el consumo de estas sustancias puede llegar a disminuirlo y entorpecerlo de alguna otra manera.

Los efectos variarán en función de la potencia de la droga, la cantidad que se consuma y las circunstancias en que se consumen. Cuando se consumen juntas, algunas sustancias (como los inhalantes y el alcohol) se potencian mucho entre sí. Salvo la anfetamina, que ha sido prohibida, ninguna de estas sustancias mejora el rendimiento. De modo que la forma más adecuada de abordar su uso indebido es mostrar a los deportistas jóvenes que su consumo revela una falta de respeto a uno mismo, a los contrincantes y al juego en sí (la mejor forma de alcanzar este objetivo es utilizar un código de conducta).

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

Alcohol

El alcohol no potencia el rendimiento. Se ha demostrado en algunos estudios que de hecho lo entorpece de varias formas:

- ❁ disminuye la capacidad de concentrarse en una tarea dada, adoptar decisiones rápidas y determinar peligros;
- ❁ disminuye la función mnemónica y lentifica el tiempo de reacción;
- ❁ perturba el equilibrio, la estabilidad y la motricidad;
- ❁ provoca comportamientos bullangueros; inhíbe la facultad de discernimiento;
- ❁ causa resaca acompañada de un entorpecimiento de la coordinación óculo-manual y lentificación del tiempo de reacción. Se ha comprobado, por ejemplo, que puede



Debe informarse de los riesgos del uso indebido de drogas de forma veraz e imparcial. La información tendrá mejor recepción si se admite que quienes consumen esas sustancias experimentan placer y bienestar.

inhibir la habilidad de los pilotos aun después de que la concentración de alcohol en la sangre haya vuelto al nivel “cero”.

Tabaco

Lejos de tener propiedades que potencien el rendimiento, el tabaco puede llegar a disminuirlo:

- ❁ fumar entorpece la ejecución de complejas tareas de índole física e intelectual;
- ❁ los fumadores sostienen que el tabaco los ayuda a pensar y concentrarse; sin embargo, esta sensación puede obedecer al hecho de que fumar contrarresta la carencia de nicotina provocada por la abstinencia;
- ❁ se ha comprobado que los fumadores en etapa de abstinencia tienen más problemas para concentrarse, en particular, al realizar tareas complejas;
- ❁ el tabaquismo disminuye considerablemente a largo plazo el rendimiento cardiovascular.

Cannabis

Lejos de tener propiedades que potencien el rendimiento, el cannabis puede llegar a disminuirlo:

- ⚡ entorpece la coordinación óculo-manual y lentifica el tiempo de reacción;
- ⚡ disminuye la coordinación motriz, la capacidad de seguimiento ocular y la facultad de percibir;
- ⚡ debilita el poder de concentración y altera la percepción temporal;
- ⚡ el deterioro de las facultades puede llegar a durar hasta 24 ó 36 horas después de consumirla;
- ⚡ los consumidores se cansan más rápido;
- ⚡ malestar residual: la disminución del rendimiento se prolonga 24 horas después de consumirla;
- ⚡ entre los efectos perniciosos para la salud a corto plazo figuran: problemas de memoria y aprendizaje; disminución del poder de concentración; percepciones

***El deporte tiene un aspecto muy hermoso.
Le enseña a uno que lo importante no es ganar o perder.
Lo que importa es jugar bien. Eso se llama espíritu deportivo.
Otros podrán salir victoriosos; no existe la envidia.
Uno puede felicitarlos, y celebrar su triunfo.***

Osho Rajneesh



página 45

visuales, auditivas, táctiles y temporales distorsionadas; entorpecimiento de las facultades de pensar y resolver problemas; en algunos casos, desencadena accesos de angustia, incluidos ataques de pánico y trastornos paranoicos.

Cocaína

Las propiedades de potenciar el rendimiento de la cocaína son muy limitadas; en realidad, tiene mayores posibilidades de disminuirlo:

- ⚡ Según algunas investigaciones, los consumidores no se cansan tan rápido, registran un mayor poder de concentración y reaccionan con más celeridad ante los estímulos; no obstante, se ha señalado que estos fenómenos se han observado en la mayoría de los casos en personas con privación del sueño;
- ⚡ Altera el sentido de realidad del consumidor; un deportista puede creer, por ejemplo, que está actuando mejor y no está tan cansado, aun cuando su rendimiento real haya bajado;
- ⚡ Dificulta los procesos mentales complejos (o sea, las facultades de discernimiento y de adopción de decisiones);
- ⚡ El aumento de la temperatura corporal sumado a una menor secreción de sudor dificulta la capacidad del cuerpo para regular su temperatura durante la actividad física;

- ❁ La actividad extenuante aumenta el estrés del corazón causado por la cocaína y puede inducir ritmos cardíacos anormales y ataques al corazón mortales, en particular en los fumadores;
- ❁ Malestar residual o síntomas de abstinencia: sus efectos en el estado de ánimo, la capacidad de concentración y las aptitudes sicomotrices pueden repercutir más negativamente en el rendimiento que la intoxicación.

Anfetaminas

Si bien las anfetaminas potencian el rendimiento, también tienen propiedades que pueden llegar a disminuirlo:



Los deportistas como los gimnastas, los luchadores y los bailarines de ballet también han usado anfetaminas para disminuir el apetito y rebajar de peso.

Dr. G. Wadler

- ❁ Los efectos estimulantes de las anfetaminas se prolongan bastante más que los de la cocaína;
- ❁ Provocan desvelo, vivacidad y euforia, aumentan la seguridad en uno mismo y disminuyen el apetito; inducen una sensación de menor fatiga, aunque no dan mayor energía física ni mental;
- ❁ Como alteran la percepción de la realidad del que las consume y disminuyen la facultad de discernimiento, pueden inducir a un deportista a competir lesionado, lo que puede suponer lesiones más graves y exponer a otras personas a situaciones de peligro;
- ❁ Entre los efectos nocivos inmediatos de las anfetaminas figuran el aumento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, la disminución del apetito y la pérdida de peso, el insomnio, los dolores de cabeza, las convulsiones, las alucinaciones y los trastornos paranoicos. También pueden sobrevenir la muerte por ruptura de vasos sanguíneos en el cerebro, ataques cardíacos, irregularidades del ritmo cardíaco y termoplejía;
- ❁ Además de ser ilegal, el consumo de anfetaminas para potenciar el rendimiento deportivo constituye una forma de engaño.

Inhalantes

Lejos de tener propiedades que potencien el rendimiento, los inhalantes pueden llegar a disminuirlo:

- ❖ Los primeros síntomas de intoxicación son fatiga, atonía muscular, deficiencia de la memoria, bajo poder de concentración y disminución de la facultad de resolver problemas;
- ❖ Tras la euforia inicial sobrevienen sentimientos de confusión, desorientación, la visión se nubla y se experimentan falta de coordinación y disminución de los reflejos;
- ❖ Si bien al principio el consumidor se siente estimulado y pierde las inhibiciones, al seguir inhalando se le hace difícil articular las palabras y comienza a tambalearse al

El deporte es el único entretenimiento al que el espectador puede volver todas las veces que quiera sin saber cuál será el desenlace.

Neil Simon



página 47

caminar, puede tener alucinaciones seguidas de somnolencia, le disminuye el ritmo respiratorio y puede llegar a perder el conocimiento;

- ❖ Pueden causar la muerte por asfixia o de resultas de comportamientos arriesgados.

Opiáceos

Lejos de tener propiedades que potencien el rendimiento, los opiáceos pueden llegar a disminuirlo:

- ❖ Opiáceos menos fuertes, como la codeína o el propoxifeno (Darvon), disminuyen el rendimiento en menor medida que opiáceos más potentes, como la heroína, Demerol o la morfina;
- ❖ Los opiáceos más potentes entorpecen las facultades de percepción y aprendizaje, la memoria y el raciocinio;
- ❖ Los pacientes que sustituyen los opiáceos con metadona sufren una ligera disminución de su rendimiento o ninguna.



Agradecimiento

El presente documento no se habría publicado sin las útiles aportaciones de muchas personas, jóvenes y adultas. Agradezco en particular:

- ✿✿ A Gary Roberts, del Centro Canadiense de Lucha contra las Toxicomanías, que estructuró y condujo las actividades del encuentro juvenil sobre el deporte y redactó el primer proyecto de la presente publicación;
- ✿✿ Al Centro Canadiense para la Ética en el Deporte, que me permitió utilizar la expresión espíritu del deporte, cuya marca registrada le pertenece;
- ✿✿ A Nina Frey y Manon Blouin, del Centro Canadiense de Lucha contra las Toxicomanías, que buscaron y consiguieron los estudios que se citan en el presente capítulo;
- ✿✿ A Stefano Berterame, Gautam Babbar y Jouhaida Hanano, del PNUFID, que organizaron el proyecto en general;
- ✿✿ Al Comité Italiano del Deporte contra las Drogas, que ayudó a organizar el curso práctico, y a la escuela de deportes del Comité Nacional Olímpico de Italia, que acogió el encuentro en su predio de Roma;
- ✿✿ Expreso mi caluroso agradecimiento a los participantes, que aportaron al curso práctico una considerable cuota de experiencia y energía;
- ✿✿ El PNUFID también desea agradecer el apoyo de los Gobiernos del Canadá, Italia, Noruega, Suecia, el Reino Unido y Suiza, que financiaron la presente publicación.

Fuentes escritas

A guide to codes of conduct for athletes. Centro Canadiense para la Ética en el Deporte, enero de 1998.
Correo electrónico: info@cces.ca

Drugs don't play here! Folleto para padres. Consejo por un Deporte sin Drogas de las Bermudas.
Correo electrónico: kjackson@ndc.bm.

Asociados en pie de igualdad: la organización de actos "para jóvenes por los jóvenes." Programa de las Naciones Unidas para la Fiscalización Internacional de Drogas, octubre de 2001.
Correo electrónico: gautam.babbar@undcp.org

Antecedentes de la Academia Tahuichi. Academia de Fútbol "Tahuichi Aguilera".
Correo electrónico: Tahuichi@mail.cotas.com.bo

Actas de la Conferencia europea sobre el deporte contra las drogas, Comitato Italiano Sport Contra Droga. Roma, 5 y 6 de julio de 2000.
Correo electrónico: info@sportagainstdrugs.org

Actas del Seminario sobre prácticas deportivas juveniles y comportamientos de riesgo, organizado por el Ministerio de la Juventud y el Deporte mientras Francia ejercía la presidencia pro tempore de la Unión Europea, diciembre de 2000.
Correo electrónico: mjs@jeunesse-sports.gouv.fr

página 49

Fuentes en Internet

Grupos que utilizan el deporte como medio de prevención de los problemas de drogodependencia

Asociación de Deportistas Contra la Droga, Madrid (España):
<http://www.adcd.org>

Athletes Training & Learning to Avoid Steroids:
<http://www.ohsu.edu/som-hpsm/atlas.html>

Centro di Solidarietà di Firenze, Roma (Italia):
<http://www.csfirenze.com/>

Fondazione Villa Maraini, Roma (Italia):
<http://www.villamaraini.it/>

Asociación Deportiva Juvenil de Mathare, Nairobi (Kenya):
<http://www.nairobites.org/mysa>

Motorsports, Oslo (Noruega):
<http://www.2og4.no>



Otros enlaces

American Sports Education Program:
<http://www.asep.com/>

Athletes for a Better World:
<http://www.aforbw.org/home.htm>

Coaches Playbook Against Drugs:
<http://www.playclean.org/coach-a-thon.pdf>

Documental en ocho partes de la cadena ESPN sobre drogas y deporte
<http://espn.go.com/special/s/drugsandsports/>

Play Clean, Oficina de Política Nacional de Fiscalización de Drogas de los Estados Unidos
<http://www.playclean.org>

“Estrategia de juego” sobre el consumo excesivo de esteroides, Instituto Nacional de Uso Indebido de Drogas de los Estados Unidos
<http://www.drugabuse.gov/DrugPages/PSAhome.html>

Referencias

Brettschneider, W. Psychological outcomes and social benefits of sport involvement and physical activity implications for physical education. Cumbre Mundial sobre Educación Física, Berlín, 1999.

Browne, G. y colaboradores, Investments in Comprehensive Programming: Services for Children and Single-Parent Mothers on Welfare Pay for Themselves Within One Year. In Our Children's Future: Child Care Policy in Canada, capítulo 21, University of Toronto Press Inc., 334, 2000.

Bush, L., McHale, J. y colaboradores, Functions of sport for urban middle school children. Comunicación presentada en la Asociación de Psicólogos de los Estados Unidos, San Francisco (California), agosto de 2001.

Centro Canadiense para la Ética en el Deporte, A guide to moral decision-making in sport, Ottawa (Canadá), 1997.

Centro Canadiense para la Ética en el Deporte, The mixing of professional and amateur sport: Ethical considerations, Ottawa (Canadá), 1999.

Carr, C.N, Kennedy, S.R, Dimick, K.M., "Alcohol use among high school athletes: A comparison of alcohol use and intoxication in male and female high school athletes and non-athletes", en *Prevention Research*, 3: págs. 1 a 3, 1996.

Challier, B., Chau, N. y colaboradores, Associations of family environment and individual factors with tobacco, alcohol and illicit drug use in adolescents, en *European Journal of Epidemiology*, 16: págs. 33 a 42, 2000.

Evaluaciones rápidas de la situación en cuanto al uso indebido de drogas y medidas de respuesta. Sección de Reducción de la Demanda del Programa de las Naciones Unidas para la Fiscalización Internacional de Drogas, Viena (Austria), 1999.

Chen, W., Cato, B., Travis, J., A comprehensive and interdisciplinary program to prevent drugs and crime among high-risk African American adolescents. Consejo Internacional para Higiene, Educación Física, Recreación, Deporte y Danza, 36 (1): págs. 60 a 62, 1997.

Crabb, T., A sporting chance?: Using sport to tackle drug use and crime, en *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 7(4): págs. 381 a 390, 2000.

Elliot, D. y colaboradores, Health promotion for young female athletes. Comunicación presentada en el Cuarto Congreso Mundial del Comité Olímpico Internacional dedicado a las ciencias del deporte, Principado de Mónaco, 1997.

Ewing, B.T., High school athletes and marijuana use, en *Journal of Drug Education*, 28(2): págs. 147 a 157, 1998.

Field, T. y colaboradores, Exercise is positively related to adolescents relationships and academics, en *Adolescence*, 36 (141): págs. 105 a 110, 2001.

Goldberg, L., Mackinnon, D. y colaboradores, The athletes training and learning to avoid steroids program, en *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 154: págs. 332 a 338, 2000.

Green, G. , Uryasz, F.D. y colaboradores, NCAA study of substance use and abuse habits of college student-athletes, en *Clinical Journal of Sport Medicine*, 11: págs. 51 a 56, 2001.

Iven, V.G. Recreational drugs, en *Clinics in Sport Medicine* 17 (2): págs. 245 a 259, 1998.

Lake, J., Patriksson, G., An investigation of physical activity and the frequency of alcohol consumption amongst 16- and 17-year-old students in England and Sweden, en *International Sport Studies*, 21 (2): págs. 65 a 73, 1999.

Leonard, W.M., The influence of physical activity and theoretically relevant variables in the use of drugs: the deterrence hypothesis revisited, en *Journal of Sport Behaviour*, 21(4): págs. 421 a 434, 1998.

Marcello y colaboradores, An evaluation of strategies developed to prevent substance abuse among student-athletes, en *The Sport Psychologist*, 3: págs. 196 a 211, 1989.

Melia, P., Sport for all! But is it suitable for children?, en *International Journal of Drug Policy*, 5 (1): págs. 34 a 39, 1994.

Monrozier, P., Actas del seminario sobre prácticas deportivas juveniles y comportamientos de riesgo, organizado por el Ministerio de la Juventud y el Deporte, París (Francia), 5 y 6 de diciembre de 2000.

Nelson, T.F., Wechsler, H., Alcohol and college athletes, en *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (1): págs. 43 a 47, 2001.

Okruhlica L., Kaco, J. y Klemova, D., Sports activities in the prevention of heroin dependency, en *European Addiction Research*, 7: págs. 83 a 86, 2001.

Page, R.M., Hammermeister, J. y colaboradores, Is school sports participation a protective factor against adolescent health risk behaviours?, en *Journal of Health Education*, 29 (3): págs. 186 a 192, 1998.

Rainey, C.J., McKeown, R.E. y colaboradores, Patterns of tobacco and alcohol use among sedentary, exercising and non-athletic youth, en *Journal of School Health*, 66 (1): págs. 27 a 32, 1996.

Rugby World, Fighting Back, 1999.

Schwenk, T.L., Alcohol use in adolescents: the scope of the problem and strategies for intervention, en *The Physician and Sports Medicine*, 26 (6), 2000.

Shields, E.W., Sociodemographic analysis of drug use among adolescent athletes: Observations-perceptions of athletic directors-coaches, en *Adolescence*, 30 (120): págs. 839 a 859, 1995.

Solotaroff, P., Killer Bods, en *Rolling Stone*, 14 de febrero de 2002.

Taylor, M., Sports and rural African American girls. Asociación de Psicólogos de los Estados Unidos, San Francisco (California), agosto de 2001.

Tricker, R., Connolly, D., Drug education and the college athlete: Evaluation of a decision-making model, en *Journal of Drug Education*, 26 (2): págs. 159 a 181, 1996.

Wenner, L., Drugs, sports and media influence: Can media inspire constructive attitude change?, en *Journal of Sport and Social Issues*, agosto de 1994.

Werch, C., Carlson, J.M. y colaboradores, Effects of a brief alcohol preventive intervention for youth attending school sports physical examinations, en *Substance Use and Misuse*, 35 (3): págs. 421 a 432, 2000.

Zoccolillo, M., Vitaro, F. y Tremblay, R., Problem drug and alcohol use in a community sample of adolescents, en *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38 (7), 1999.



La presente publicación forma parte de una serie de manuales producidos por el proyecto del PNUFID llamado Red Mundial de Jóvenes. Fue escrita por jóvenes para otros jóvenes y para asistentes sociales que trabajan al servicio de la juventud y debe utilizarse conjuntamente con otras publicaciones de la Red Mundial de Jóvenes.

EL DEPORTE

كيفية الحصول على منشورات الأمم المتحدة
يمكن الحصول على منشورات الأمم المتحدة من المكتبات ودور التوزيع في جميع أنحاء العالم. استعلم عنها من المكتبة التي تتعامل معها أو اكتب إلى: الأمم المتحدة، قسم البيع في نيويورك أو في جنيف.

如何购取联合国出版物

联合国出版物在全世界各地的书店和经营处均有发售。 请向书店询问或写信到纽约或日内瓦的联合国销售组。

HOW TO OBTAIN UNITED NATIONS PUBLICATIONS

United Nations publications may be obtained from bookstores and distributors throughout the world. Consult your bookstore or write to: United Nations, Sales Section, New York or Geneva.

COMMENT SE PROCURER LES PUBLICATIONS DES NATIONS UNIES

Les publications des Nations Unies sont en vente dans les librairies et les agences dépositaires du monde entier. Informez-vous auprès de votre libraire ou adressez-vous à: Nations Unies, Section des ventes, New York ou Genève.

КАК ПОЛУЧИТЬ ИЗДАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ

Издания Организации Объединенных Наций можно купить в книжных магазинах и агентствах во всех районах мира. Наводите справки об изданиях в вашем книжном магазине или пишите по адресу: Организация Объединенных Наций, Секция по продаже изданий, Нью-Йорк или Женева.

CÓMO CONSEGUIR PUBLICACIONES DE LAS NACIONES UNIDAS

Las publicaciones de las Naciones Unidas están en venta en librerías y casas distribuidoras en todas partes del mundo. Consulte a su librero o diríjase a: Naciones Unidas, Sección de Ventas, Nueva York o Ginebra.