



TRABAJO DE FIN DE GRADO

Doble Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Educación Primaria

Proyecto de innovación educativa sobre
los valores del olimpismo

Nadar en valores

Carla Martín Martínez

Directora: Tatiana Taylor

Curso académico: 2025-2026

Fecha: 1 de octubre de 2025

Trabajo Fin de Grado

Proyecto de innovación educativa
sobre los valores del olimpismo



Carla Martín Martínez

Grado en
Ciencias de la Actividad Física y Del Deporte

Director: Tatiana Taylor

Curso académico: 2025-2026
Fecha: 1 de octubre de 2025



ÍNDICE

Resumen/Abstract y palabras clave	4
Justificación del tema elegido.	5
Marco teórico.	6
3.1 Origen y evolución de las Olimpiadas.	6
3.2 Definición términos más relevantes.	8
3.3. Enfoque constructivista	10
3.4. Análisis y contextualización.	11
Propuesta de innovación/intervención.	12
a) Presentación de la propuesta	12
b) Objetivos concretos que persigue la propuesta	13
c) Contexto en el que se aplica o podría aplicarse la propuesta	13
d) Metodología y recursos	15
e) Actividades	17
f) Cronograma	23
g) Evaluación de la propuesta.	24
Conclusiones.	25
Referencias bibliográficas.	28
Anexos	30

Resumen/Abstract y palabras clave.

Resumen.

Este Trabajo de Fin de Grado presenta un proyecto de innovación educativa centrado en la transmisión de los valores del Olimpismo a través de la práctica de la natación en clubes deportivos federados. Partiendo del Olimpismo como una filosofía de vida que integra deporte, educación y cultura, el estudio defiende la necesidad de equilibrar el rendimiento deportivo con el desarrollo personal, ético y social del deportista. El marco teórico se fundamenta en la Carta Olímpica del Comité Olímpico Internacional y en aportaciones que destacan el valor educativo del deporte, la educación en valores y la inclusión. A partir de esta base, se diseña una intervención para la pretemporada, estructurada en retos semanales vinculados a los cinco anillos olímpicos y a valores como respeto, inclusión, compañerismo, perseverancia e igualdad.

Palabras clave: Olimpismo, natación, educación en valores, inclusión, innovación educativa.

Abstract.

This Final Degree Project presents an educational innovation project focused on the transmission of Olympic values through swimming practice in federated sports clubs. Based on Olympism as a philosophy of life that integrates sport, education and culture, the study supports the need to balance athletic performance with athletes' personal, ethical and social development. The theoretical framework is grounded in the Olympic Charter of the International Olympic Committee and in contributions that highlight the educational value of sport, values education and inclusion. On this basis, a pre-season intervention is designed, structured around weekly challenges linked to the five Olympic rings and to values such as respect, inclusion, companionship, perseverance and equality.

Keywords: Olympism, swimming, values education, inclusion, educational innovation.

Justificación del tema elegido.

Desde que comencé a nadar a los seis años, la natación se convirtió en mucho más que un deporte, ha sido un camino lleno de aprendizaje, superación y construcción personal. Mis primeros recuerdos en las competiciones están ligados al miedo a fallar, pero también a la ilusión con la que mis padres y mi hermana me acompañaban y me animaban en todas y cada una de mis competiciones, haciéndome sentir capaz incluso cuando las dudas me ganaban.

A los once años me seleccionaron para entrenar en el Centro de Alto Rendimiento del Mundial 86, una experiencia física y psicológicamente muy exigente. Durante esa etapa comencé compitiendo a nivel nacional y mi trabajo fue reconocido en varios campeonatos. Sin embargo, era un ambiente en el que la búsqueda del rendimiento anulaba la posibilidad de disfrutar y la competición adquirió un sentido de lo más negativo. Ese contraste me llevó a abandonar la natación durante un tiempo, y en esa pausa comprendí que los valores son la esencia de cada persona y lo que da sentido a cada esfuerzo y logro. Finalmente, volví a nadar en el Marlins de Moratalaz, un club que me ofreció apoyo, compañerismo y un ambiente tan familiar que me devolvió la ilusión por este deporte. Hoy, tres años después, tengo la suerte de ser entrenadora en el mismo club que me vio crecer, aportándome también una visión más inclusiva de la natación.

Siempre he sentido un interés especial por la lucha para visibilizar el deporte adaptado, lo que me ha llevado a formarme en cursos de lengua de signos e implicarme en el aprendizaje de estrategias para adaptar la práctica deportiva a personas con discapacidad. He tenido la oportunidad de conocer el Centro de la ONCE y su forma de trabajo, de entrenar a deportistas con discapacidad y trabajar para la Federación Madrileña para Personas con Discapacidad Física. Además de compartir entrenamientos con deportistas de alto nivel, algunos de los cuales han llegado a participar en los Juegos Olímpicos de Tokio de 2021.

Este Trabajo de Fin de Grado nace con la motivación de transmitir la importancia de los valores tomando referencia que un deporte tan especial para mí. La natación ha sido y sigue siendo un refugio: un espacio seguro, sin ruido ni distracciones, solo el agua y yo.

Marco teórico.

3.1 Origen y evolución de las Olimpiadas.

Con el propósito de contextualizar el trabajo, se expone un breve resumen sobre el origen y la evolución del Olimpismo y de los Juegos Olímpicos a lo largo del tiempo. La información que se presenta procede del documento institucional y normativo oficial publicado por el Comité Olímpico Internacional (COI), concretamente de la Carta Olímpica (2025), fuente de referencia que recoge los principios, valores y fundamentos del Movimiento Olímpico contemporáneo.

El origen del Olimpismo moderno se remonta a finales del siglo XIX, cuando Pierre de Coubertin promovió la creación de un movimiento internacional orientado a utilizar el deporte como medio educativo, cultural y social. Según la Carta Olímpica (Comité Olímpico Internacional [COI], 2025), la fundación del Comité Olímpico Internacional tuvo lugar en 1894, y los primeros Juegos Olímpicos se celebraron en Atenas en 1896, marcando el inicio del Movimiento Olímpico contemporáneo.

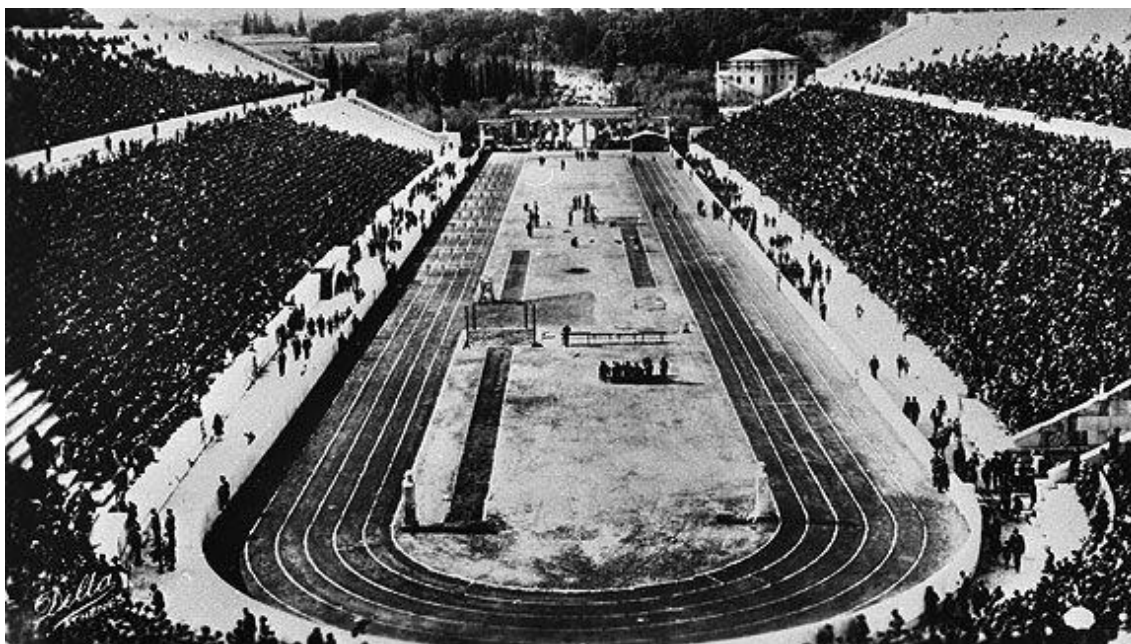


Figura 1. Estadio de Panathinaikó durante la celebración de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en Atenas, 1896.
Fuente: ESPN Deportes (s. f.).

Además de esta perspectiva institucional, Roba (2021) destaca que Coubertin concibió el deporte como una herramienta esencial para la formación integral del ser humano. Como señala la autora, el lema “**Citius, Altius, Fortius**”, incorporado al discurso inaugural de 1896, sintetizaba desde el principio el ideal de superación personal que debía guiar el Olimpismo. Roba (2021) subraya también la influencia de la corriente del *cristianismo muscular* en el pensamiento de Coubertin, quien veía en la práctica deportiva una vía para fortalecer no solo el cuerpo, sino también la moral y el carácter.



Figura 2. Primera reunión del Comité Olímpico Internacional en 1896, con la participación de Pierre de Coubertin y otros miembros fundadores del COI, impulsores de los Juegos Olímpicos de la era moderna.

Fuente: La Vanguardia (s. f.).

En los años posteriores, el movimiento consolidó su identidad mediante la adopción de símbolos representativos que reflejan su vocación universal. En 1914 se presentó la bandera olímpica con los cinco anillos entrelazados, símbolo de la unión entre los continentes y de la hermandad de los pueblos a través del deporte. Asimismo, la instauración de los Juegos Olímpicos de Invierno en 1924 significó la expansión del ideal olímpico y la diversificación de sus expresiones deportivas (COI, 2025).

Por otro lado, la autora recuerda que la visión de Coubertin se inspiraba también en el significado cultural de los Juegos Olímpicos de la Antigua Grecia, donde los vencedores eran considerados héroes y encarnaban virtudes como el honor y la excelencia (Roba, 2021). Esta referencia histórica reforzó su propósito de

crear una competición internacional basada en la unidad y el respeto entre los pueblos.

El Olimpismo, más allá de su dimensión competitiva, se sustenta en una filosofía de vida que promueve la formación integral del ser humano mediante la armonía entre cuerpo, mente y voluntad. Este enfoque integra el deporte con la cultura y la educación, exaltando valores como el esfuerzo, la excelencia, la solidaridad y el respeto por la dignidad humana. A lo largo de los años, el Movimiento Olímpico ha demostrado que su propósito va mucho más allá de la competición deportiva. El COI (2025) define entre sus principales misiones la de educar a la juventud a través del deporte, promoviendo los principios del Olimpismo y contribuyendo a la construcción de un mundo más justo y pacífico.

Este compromiso se ha mantenido firme a lo largo del tiempo, adaptándose a los cambios sociales, políticos y culturales de cada época e integrando de manera progresiva valores como la igualdad, la inclusión y el respeto a los derechos humanos. La creciente participación femenina, la representación de todos los continentes y la lucha contra cualquier forma de discriminación reflejan esa voluntad de fomentar la equidad, la cooperación y el respeto mutuo. Es precisamente por todo ello que las Olimpiadas representan mucho más que un evento deportivo: son un símbolo universal de unión, esfuerzo y superación. Detrás de cada edición se encuentra un mensaje que busca inspirar a la sociedad a vivir conforme a valores que promuevan la paz, la solidaridad y la convivencia entre los pueblos (COI, 2025).

3.2 Definición términos más relevantes.

El Olimpismo se entiende como una filosofía de vida que busca armonizar las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu, uniendo el deporte con la cultura y la educación (Comité Olímpico Internacional [COI], 2025). No se trata únicamente de un conjunto de normas o competiciones, sino de un ideal que promueve la formación integral de la persona. En esta línea, Guillén del Castillo (2018) interpreta el Olimpismo como una filosofía educativa que sitúa al ser humano en el centro del proceso formativo, fomentando el desarrollo equilibrado del cuerpo, la mente y el espíritu a través del deporte.

El deporte, desde la perspectiva educativa, se concibe como una práctica humana con valor social y pedagógico. Guillén del Castillo (2018), siguiendo a Cagigal (1979), distingue entre el *deporte-práctica*, que persigue fines formativos y personales, y el *deporte-espectáculo*, centrado en la competición y el rendimiento. Esta diferenciación resulta esencial para comprender cómo el deporte puede convertirse en una herramienta educativa cuando se orienta desde los valores del Olimpismo, priorizando el aprendizaje, el esfuerzo y la convivencia sobre el resultado.

Los valores olímpicos constituyen la base ética de esta filosofía. Según el COI (2025), los tres valores fundamentales son la *Excelencia*, la *Amistad* y el *Respeto*. La excelencia implica dar lo mejor de uno mismo; la amistad promueve la comprensión y el compañerismo entre los pueblos; y el respeto abarca tanto a las personas como a las reglas, al entorno y a la diversidad. A partir de ellos se derivan otros valores esenciales, como el esfuerzo, la constancia, la solidaridad, la honestidad o el juego limpio (Guillén del Castillo, 2018).

Estos valores, cuando se integran en la práctica deportiva, contribuyen a la formación ética, personal y social del individuo. El Olimpismo, por tanto, no se limita a la celebración de los Juegos, sino que constituye una propuesta educativa que utiliza el deporte como medio para educar en valores universales, reforzando la convivencia, la inclusión y el desarrollo humano integral.

El *deporte adaptado* comprende las actividades físicas y deportivas modificadas o creadas para facilitar la participación de personas con discapacidad, mediante la adaptación de reglas, materiales o entornos. Su objetivo es promover la salud, la autonomía y la integración social, además de garantizar la igualdad de oportunidades en la práctica y la competición (Comité Paralímpico Español, 2018; Consejo Superior de Deportes [CSD], 2021). Tal como destaca Silva (2023), este tipo de deporte impulsa valores de respeto, superación y cooperación, alineados con los principios del Olimpismo.

La *inclusión* implica garantizar la participación equitativa de todas las personas en la sociedad, transformando estructuras y actitudes para eliminar barreras físicas, sociales y culturales. En el ámbito educativo y deportivo, supone valorar la diversidad como fuente de enriquecimiento y promover la equidad y la

accesibilidad (UNESCO, 2020; European Agency for Special Needs and Inclusive Education, 2021). Según el CSD (2021), el deporte inclusivo favorece la convivencia y fortalece la educación en valores.

3.3. Enfoque constructivista.

El enfoque constructivista sostiene que el aprendizaje no es un proceso pasivo de recibir información, sino una construcción activa de significado por parte del sujeto, fruto de la interacción con su entorno, sus experiencias y sus conocimientos previos. Por lo que se podría decir que, desde esta perspectiva, aprender no significa reproducir conductas o asimilar información, sino interpretar, comprender y dar significado a las vivencias que se experimentan en contextos reales (Piaget, citado en Griffin & Richard, 2023).

En el ámbito deportivo y educativo, esta teoría adquiere una relevancia especial, ya que el aprendizaje se produce fundamentalmente a través de la acción. Los deportistas constituyen sus capacidades motrices, cognitivas, emocionales y éticas mediante la práctica continuada, la reflexión sobre sus propias experiencias y la interacción con sus compañeros y entrenadores (Munafo, 2016). Así, en una filosofía deportiva que otorga importancia a los valores del Comité Olímpico Internacional como la excelencia, la amistad y el respeto, el constructivismo promueve que el individuo no solo imite comportamientos, sino que los entienda, los interiorice y los relacione con su desarrollo personal.

Además, el constructivismo ensalza la dimensión social del aprendizaje, consiguiendo que la interacción con los iguales y el diálogo colectivo les permita a los deportistas contrastar puntos de vista, compartir experiencias y ayudarse mutuamente. En este proyecto, las dinámicas cooperativas, las reflexiones grupales y las actividades dentro y fuera del agua favorecen a la creación de un clima de aprendizaje compartido, en el que los nadadores aprenden no solo de sus propias vivencias, sino también de las de sus compañeros. Esta dimensión social resulta especialmente relevante en un deporte de carácter individual como es la natación, ya que contribuye a reforzar el sentimiento de pertenencia al grupo y a desarrollar valores asociados al compañerismo y la convivencia.

Por último, este enfoque otorga al entrenador un papel fundamental como mediador del aprendizaje. El entrenador deja de tener únicamente un rol de

transmisor de contenidos técnicos, y asume una función fundamental en la guía y acompaña, creando situaciones de aprendizaje, formulando preguntas sobre las que reflexionar y ayudando a los nadadores a interpretar sus experiencias. Esta visión se alinea con la filosofía del movimiento olímpico, que concibe el deporte como un medio educativo orientado a la formación integral del ser humano, integrando el desarrollo físico con el crecimiento personal, social y ético del deportista

3.4. Análisis y contextualización.

Los valores del Olimpismo cobran una relevancia renovada en el contexto actual por varias razones: ante fenómenos como la globalización, la diversidad cultural y los retos de inclusión social, el deporte se presenta como una plataforma privilegiada para fomentar la igualdad, la participación y el respeto mutuo (Sport & Dev, 2024). En este sentido, la inclusión entendida como la participación plena, en condiciones de igualdad y sin discriminación se convierte en un valor esencial, tanto en la práctica paralímpica como en la escolar o de alto rendimiento (Olympic Academy, 2019). Cuando se contempla el alto rendimiento desde una perspectiva de diversidad e inclusión, resulta evidente que el verdadero valor del deporte no reside únicamente en los resultados obtenidos, sino en la capacidad de inspirar a la sociedad a través del ejemplo de superación, la visibilización de diferentes capacidades y la ruptura de estereotipos, contribuyendo así al progreso humano y social. Los valores se manifiestan en distintos ámbitos del deporte: en el deporte paralímpico, donde la excelencia se combina con la igualdad de oportunidades; en el deporte escolar, donde el respeto y la amistad se cultivan desde edades tempranas; y en la competición de élite, donde el deporte está influenciado por intereses económicos, publicidad y resultados, y los valores olímpicos muestran la importancia del juego limpio y la solidaridad muestran que es posible priorizar la ética y la cooperación sobre la mercantilización. Mi reflexión personal me lleva a concluir que, para que estos valores no queden en meras palabras, es necesario que entren en la estructura organizativa, pedagógica y ética de la práctica deportiva: los entrenadores, instituciones y deportistas deben asumirlos como guía diaria. Solo así el deporte puede cumplir su función educativa, inclusiva y transformadora en la sociedad actual.

Propuesta de innovación/intervención.

a) Presentación de la propuesta.

En el ámbito deportivo actual, especialmente en clubes federados y competitivos, se observa una gran tendencia por priorizar el rendimiento físico por encima del desarrollo personal del deportista. El foco se coloca en las marcas, medallas o récords, olvidando que detrás de cada tiempo y de cada logro hay una persona en proceso de construcción. La natación es un deporte que exige disciplina, sacrificio y constancia, y es por eso por lo que los clubes priorizan el rendimiento físico por encima del carácter. Sin embargo, el Movimiento Olímpico recuerda que la educación en valores es inseparable del deporte, y que *el objetivo del olimpismo es formar seres humanos completos: individuos que combinen la excelencia deportiva con el desarrollo moral y social*. Esta visión pone de manifiesto que, antes de aspirar a construir grandes deportistas, debemos comprometernos con formar grandes personas.

El Movimiento Olímpico nos recuerda, desde sus orígenes, que antes de potenciar nadadores, debemos formar seres humanos íntegros. Esta premisa, explícita en los valores del Olimpismo, sitúa el deporte como un espacio privilegiado para desarrollar el respeto, la amistad, la excelencia, el espíritu de superación, la inclusión y la convivencia. Es por ello, que estos valores requieren de una intención educativa que permitan vivenciarlos en el día a día del entrenamiento y la convivencia dentro del club.

La propuesta que presento nace con la intención de conseguir que el deporte, uno de los escenarios más potentes para educar en valores, consiga transmitir una experiencia significativa más allá de las capacidades físicas. Por eso, planteo un proyecto de innovación aplicable a clubes deportivos de cualquier edad, para que, durante el periodo de la pretemporada, dediquen a trabajar de manera activa los valores olímpicos a través de retos semanales vinculados a los cinco anillos. Cada anillo, corresponderá con un valor fundamental. El proyecto finalizará con una ceremonia olímpica simbólica. Este acto supondrá un momento de reconocimiento colectivo en el que todos los deportistas recibirán una medalla olímpica simbólica como símbolo del esfuerzo, la implicación y el crecimiento personal alcanzado durante el proceso. Esta ceremonia permitirá visibilizar y celebrar el impacto real que el proyecto ha tenido en el desarrollo de

cada nadador, reforzando la idea de que el deporte es, ante todo, un camino de aprendizaje y desarrollo personal.

b) Objetivos concretos que persigue la propuesta.

1. Trabajar en el desarrollo personal del deportista mediante la práctica activa de los valores olímpicos durante el periodo de pretemporada.
2. Promover la interiorización de valores como el respeto, la amistad, la excelencia, la inclusión y el espíritu de superación a través de retos semanales vinculados a cada uno de los anillos olímpicos.
3. Incluir la educación en valores en la dinámica del entrenamiento deportivo, reforzando la convivencia, la cooperación y el clima positivo dentro del club.
4. Concienciar a entrenadores y deportistas sobre la importancia de equilibrar el rendimiento físico y la formación personal, alineando la práctica deportiva con los principios del Movimiento Olímpico.
5. Evaluar el impacto del proyecto en el crecimiento personal de los nadadores, haciendo visible su evolución en la ceremonia olímpica simbólica que concluye el proceso.

c) Contexto en el que se aplica o podría aplicarse la propuesta.

La propuesta de innovación se sitúa en el ámbito de la natación federada y se orienta especialmente a clubes deportivos y entidades especializadas en la natación que cuenten con diferentes categorías y niveles competitivos. En estos espacios, el entrenamiento suele centrarse prioritariamente en la mejora del rendimiento físico, técnico y táctico del nadador, respondiendo a la presión por alcanzar marcas mínimas, resultados en campeonatos o progresiones cuantificables. No obstante, estos entornos favorecen también el desarrollo personal, emocional y social del deportista mediante la consolidación de rutinas, relaciones dentro del equipo y hábitos de esfuerzo, influyendo directa mente en su crecimiento personal y deportivo.

El proyecto se dirige, de manera específica, a nadadores de categoría Alevín, comprendida entre los 10 y 12 años. Esta etapa evolutiva resulta especialmente adecuada para la intervención educativa, ya que los deportistas comienzan a mostrar un mayor desarrollo cognitivo y emocional y social lo que les permite

comprender interiorizar y reflexionar sobre la importancia de los valores en el ámbito deportivo. Además, los clubes deportivos suelen contar con un equipo técnico de entrenadores, coordinadores y monitores que puede actuar como agente educativo, convirtiendo el espacio de entrenamiento en un entorno pedagógico intencionado.

La propuesta encuentra especial sentido durante el periodo de pretemporada, una etapa clave en la planificación deportiva en la que se asientan las bases del trabajo físico y técnico que guiará la temporada. Este momento, habitualmente menos condicionado por las competiciones, resulta idóneo para introducir dinámicas educativas que fomenten la cohesión del grupo, la motivación, la reflexión personal y la vivencia activa de los valores olímpicos. En este marco, los retos semanales vinculados a los cinco anillos permiten integrar la dimensión ética, social y emocional del deporte sin interrumpir la estructura de entrenamiento propio del club.

Este proyecto también tiene la intención de visibilizar el deporte adaptado y de trabajar con nadadores con discapacidad intelectual, creando un entorno donde el aprendizaje inclusivo sirva como herramienta para concienciar y no para limitar. La convivencia entre deportistas con distintas capacidades y edades genera un contexto formativo especialmente enriquecedor: quienes no presentan discapacidad tienen la oportunidad de comprender nuevas formas de entender la práctica deportiva, mientras que los nadadores con discapacidad encuentran un espacio de participación real, reconocimiento y apoyo. Esta dinámica favorece que los mayores asuman roles de guía y acompañamiento, que los más jóvenes aprendan desde la observación y la imitación, y que todos desarrollen actitudes de empatía, respeto y cooperación dentro de un mismo equipo

En definitiva, el contexto de aplicación de este proyecto abarca cualquier club, escuela o entidad deportiva vinculada a la natación que desee integrar de manera sistemática la educación en valores dentro de su estructura. Su implementación ofrece la posibilidad de transformar el día a día del entrenamiento, otorgando al deporte un carácter formativo más profundo y coherente con la visión olímpica, y contribuyendo a la formación de deportistas más completos, conscientes y comprometidos con su propio desarrollo personal.

d) Metodología y recursos.

En el presente proyecto se emplean estrategias de práctica tanto globales como analíticas, atendiendo a la clasificación propuesta por autores de referencia en didáctica de la actividad física como Delgado Noguera y Sánchez Bañuelos. Por un lado, la práctica global se utiliza especialmente en tareas donde se pretende que el nadador comprenda el sentido completo de la acción motriz, favoreciendo la percepción del gesto técnico dentro de un contexto real y significativo, como ocurre en relevos cooperativos o retos integrados. Por otro lado, la práctica analítica se aplica cuando el objetivo es mejorar aspectos concretos de la técnica de nado, descomponiendo el movimiento en partes para facilitar su adquisición y corrección. La combinación de ambas estrategias permite adaptar la enseñanza a las características del grupo y a los objetivos de cada sesión, justificando una metodología flexible y ajustada al proceso de aprendizaje.

En relación con las técnicas de enseñanza, existen dos grandes tipos: las técnicas directivas y las no directivas. Las primeras se caracterizan por un mayor control del docente o entrenador sobre la tarea, siendo este quien toma las decisiones fundamentales del proceso, mientras que las segundas otorgan mayor protagonismo al alumno o deportista, favoreciendo su implicación cognitiva y su autonomía. En este proyecto se combinan ambas técnicas con el objetivo de equilibrar la guía del entrenador con la participación activa de los nadadores, favoreciendo tanto la seguridad en la ejecución como la reflexión y la toma de decisiones.

En cuanto a los estilos de enseñanza, se integran diferentes enfoques atendiendo a la clasificación tradicional y cognoscitiva. Dentro de los estilos tradicionales se emplean el mando directo, la asignación de tareas y la enseñanza recíproca, esta última entendida como un estilo en el que el alumno asume un rol activo de observación y ayuda hacia sus compañeros. Además, se incluyen estilos que fomentan la individualización, como el trabajo por grupos de nivel o de interés, permitiendo ajustar las tareas a las características y ritmos de cada nadador. Desde una perspectiva cognoscitiva, se incorporan la resolución de problemas y el descubrimiento guiado, favoreciendo que los nadadores construyan su aprendizaje de forma activa, reflexiva e inclusiva.

Finalmente, el proyecto se apoya en metodologías activas, destacando el Aprendizaje Basado en Retos (ABR) y el Aprendizaje Cooperativo, que sitúan al nadador en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje. A través de retos semanales vinculados a los valores olímpicos, se promueve un aprendizaje significativo y contextualizado. Estas metodologías se complementan con técnicas cooperativas como la 1-2-4, la asignación de roles y los relevos cooperativos, fomentando la interdependencia positiva, la responsabilidad compartida y el trabajo en equipo. De este modo, aunque la natación sea un deporte individual, se potencia un aprendizaje colectivo que refuerza valores como el respeto, la inclusión, la perseverancia y el compañerismo, alineando la práctica deportiva con la filosofía del Olimpismo.

El proyecto requiere diversos recursos que faciliten tanto el desarrollo técnico como el aprendizaje de los valores olímpicos. Entre los recursos materiales se incluyen la piscina con corcheras y calles, tablas, pull-buoys, palas, aletas y material auxiliar, así como relojes, cronómetros, pizarras y marcadores. También se utilizan cámaras o dispositivos de grabación para el análisis técnico, y material necesario para charlas y tutorías, como sillas, proyectores y micrófono.

Estos son los recursos digitales. Para dar visibilidad a la importancia del desarrollo de los valores en el deporte, se subirán a las redes sociales fragmentos de las actividades realizadas en la piscina y de las dinámicas del proyecto. Además, se incorporarán vídeos motivacionales del COI y de deportistas olímpicos que visitarán a los participantes. También se utilizarán rúbricas digitales de autoevaluación que los nadadores completarán al final del proyecto para reflejar su percepción y opinión sobre lo aprendido, permitiendo valorar tanto su progreso técnico como el desarrollo de los valores trabajados.

Los recursos humanos incluyen a los entrenadores principales, responsables del diseño y guía de la parte técnica, y entrenadores asistentes que apoyan la observación y acompañamiento personalizado. También participan nadadores expertos y deportistas invitados que aportan su experiencia en charlas y tutorías, así como profesionales del entorno deportivo, como psicólogos o preparadores físicos, si el club los dispone. Las familias participan como apoyo emocional y motivacional.

Por último, los recursos ambientales comprenden la piscina e instalaciones deportivas del club, espacios tranquilos para reuniones, charlas y tutorías, y entornos libres de distracciones para maximizar la concentración.

e) Actividades.

Durante la primera semana se trabajará el valor del respeto a través de actividades diseñadas para fomentar la escucha activa, el cumplimiento de normas y la valoración del otro. En el agua, los nadadores realizarán series técnicas donde deberán respetar escrupulosamente los turnos de salida, los ritmos marcados y las indicaciones del entrenador, así como participar en relevos con reglas específicas que solo funcionan si todos respetan el orden y la colaboración grupal. Fuera del agua, se llevarán a cabo dinámicas de reflexión sobre situaciones reales de respeto e irrespeto en el deporte, así como la construcción colectiva de un “código de respeto” del club. Además, un nadador experimentado o entrenador invitado ofrecerá una charla sobre cómo este valor ha sido determinante en su carrera, acompañada de vídeos breves de deportistas olímpicos que muestran conductas ejemplares de respeto dentro y fuera de la competición.

La segunda semana se centrará en la inclusión, especialmente vinculada a la convivencia y entrenamiento con nadadores con discapacidad, visibilizando el deporte adaptado y fomentando un aprendizaje compartido y significativo. En el agua, se propondrán ejercicios que deberán ser adaptados cooperativamente por los propios nadadores para que resulten accesibles a compañeros con diferentes capacidades, permitiendo que ellos mismos experimenten la importancia de diseñar tareas inclusivas y comprensivas. Paralelamente, se establecerán parejas mixtas donde nadadores con y sin discapacidad intercambien aprendizajes sobre técnica, sensaciones y estrategias adaptativas. Fuera del agua se realizará un taller de sensibilización sobre deporte adaptado y se analizarán vídeos de nadadores paralímpicos que evidencian la diversidad dentro de la natación competitiva. La semana contará con la visita de un nadador paralímpico o entrenador especializado, que compartirá su experiencia y dará significado real al valor de la inclusión en entornos federados.

La tercera semana abordará el valor del compañerismo como elemento clave para transformar un deporte individual como la natación en un entorno de apoyo

mutuo, cohesión y confianza. En el agua se desarrollarán relevos cooperativos en los que el éxito no dependerá del rendimiento individual, sino de la coordinación, el ánimo constante y la responsabilidad compartida. Además, se aplicará la técnica de corrección recíproca, donde cada nadador observará a un compañero siguiendo pautas simples para ofrecerle retroalimentación técnica respetuosa y constructiva. Fuera del agua se trabajarán dinámicas de cooperación y resolución conjunta de desafíos, así como reflexiones sobre cómo el apoyo emocional y motivacional del equipo influye en los resultados personales. Además, se contará con la participación de un nadador olímpico, entrenador o referente del ámbito deportivo que compartirá cómo el compañerismo ha sido fundamental en su proceso formativo y competitivo.

En la cuarta semana se profundizará en la perseverancia como capacidad para mantener el esfuerzo, la disciplina y la constancia a pesar del cansancio o las dificultades inherentes al entrenamiento. En el agua se propondrán series largas y progresivas donde el objetivo será sostener la técnica correcta bajo fatiga, así como pequeños retos individuales en los que cada nadador deberá registrar sus sensaciones, momentos de frustración y estrategias para continuar. Paralelamente, fuera del agua se llevará un diario personal de perseverancia y se analizarán vídeos de situaciones en las que deportistas de élite, especialmente nadadores olímpicos, han debido superar obstáculos significativos. Esta semana incluirá también la visita de un deportista o entrenador con experiencia en etapas de alto rendimiento que pueda transmitir la importancia de la perseverancia en la evolución deportiva y personal.

La quinta semana se dedicará al valor de la igualdad, entendida como la garantía de que todos los nadadores, independientemente de su género, edad, nivel o condición, tengan las mismas oportunidades de participar, aprender y ser valorados. En el agua se organizarán series mixtas en las que los grupos se formarán por criterios diversos y rotatorios, asegurando que cada participante tenga el mismo protagonismo y que todos aporten al desarrollo de la actividad. También se incluirán ejercicios cooperativos en los que cada nadador participe según sus posibilidades, reforzando la idea de que la contribución de todos es igualmente valiosa. Fuera del agua, se desarrollará un taller sobre igualdad en el deporte y se trabajarán breves vídeos y testimonios que muestran avances y

retos en este ámbito. La semana se completará con la visita de un entrenador o deportista comprometido con la igualdad, que compartirá experiencias relacionadas con la equidad y el acceso igualitario en el deporte.

Al finalizar la quinta semana, se celebrará una ceremonia simbólica inspirada en los Juegos Olímpicos como cierre del proyecto. Este acto incluirá un relevo final representativo de la unión del grupo y un mural colectivo en el que los nadadores colocarán post-it con los aprendizajes más significativos que se llevan de la experiencia. Posteriormente, se unirán los cinco aros olímpicos que cada grupo ha ido obteniendo a lo largo de las semanas como producto final del proyecto, simbolizando el camino recorrido y los valores trabajados. La ceremonia concluirá con un breve discurso sobre la importancia del respeto, la inclusión, el compañerismo, la perseverancia y la igualdad en la formación del deportista, destacando que el verdadero éxito deportivo comienza con el crecimiento personal.



Figura 3. Polideportivo Municipal de Moratalaz (Madrid), espacio de entrenamiento del Club de Natación Marlins, que acoge nadadores de distintas categorías y promueve una práctica inclusiva de la natación.

¡Pasa un día con nosotros!

Realización: 2ª semana del proyecto

Nº sesión: 6

Valor olímpico trabajado: Inclusión

Duración aproximada: 1h45min – 2h

Categoría: Alevín (10-12 años)

Material:

- Gafas opacas
- Una pértiga de taper o tap stick
- Churros de piscina (utilizados como simulación de la pértiga de taper o tap stick)
- Material audiovisual (imágenes o vídeos de natación paralímpica)
- Piscina y cochera reglamentarias

Desarrollo sesión:

Actividad 1. Introducción a la natación adaptada y organización de parejas

La sesión está diseñada para la semana dedicada al valor de la inclusión y tiene como finalidad principal sensibilizar a los nadadores sobre la realidad del deporte adaptado, concretamente las personas con discapacidad visual. La actividad se plantea como un entrenamiento de aproximadamente una hora y cuarenta y cinco minutos, en el que los propios nadadores experimentan cómo es nadar sin información visual y la importancia de la adaptación del entorno y del trabajo conjunto para garantizar la igualdad de oportunidades en el deporte federado.

Los nadadores se organizan por parejas, en las que uno de los nadadores tendrá el rol de persona con discapacidad visual, utilizando gafas opacas, mientras que el otro actúa como guía, manteniendo visión. Primeramente, se realiza una breve explicación introductoria en la que se explica qué es la natación adaptada, cómo entrenan los nadadores con discapacidad visual y cuál es la función del taper, figura encargada de avisar al nadador de la proximidad de la pared mediante un contacto físico antes del volteo. Esta contextualización se apoya con la

visualización de imágenes o vídeos de nadadores paralímpicos, con el objetivo de visibilizar referentes reales y darle sentido a la experiencia que se va a llevar a cabo en el agua.

Actividad 2. Familiarización con el entorno acuático y trabajo guiado

En la piscina, el trabajo comienza con una fase de familiarización en la que el nadador con discapacidad visual entra al agua acompañado por su guía, que permanece en todo momento dentro de la piscina. El guía le orienta verbalmente y le proporciona apoyo para garantizar su seguridad en los primeros desplazamientos. Se realizan ejercicios sencillos de flotación y nado suave, permitiendo que el nadador se adapte progresivamente al entorno acuático sin referencia visual, mientras el guía aprende a comunicar de forma clara, anticipar distancias y atender a las necesidades de su compañero.

Actividad 3. Nado autónomo con intervención del taper

Posteriormente, se introducen desplazamientos más largos en los que el nadador realiza el nado de forma autónoma, mientras el guía asume el rol de taper, Utilizando un churro de piscina para avisar del volteo mediante un toque suave en la espalda o en la cabeza, reproduciendo así una situación real de entrenamiento y competición en natación adaptada. Además, se les mostrará una pértiga de taper reglamentaria, que los participantes podrán observar y manipular, con el objetivo de conocer el material real utilizado en la natación adaptada, aunque la intervención práctica sea con churros. Esta actividad permite al nadador desarrollar una mayor orientación espacial y al guía tomar conciencia de la responsabilidad que implica este rol dentro del deporte adaptado.

Actividad 4. Uso de adaptación material para el volteo

A medida que avanza la sesión y aumenta la confianza de los participantes, se incorpora una adaptación específica utilizada en el entrenamiento de nadadores con discapacidad visual y atribuida al entrenador José Luis Vaquero, vinculado a la ONCE y al Centro de Alto Rendimiento. Dicha adaptación consiste en una barra metálica lastrada que se introduce en el fondo de la piscina, a la que se le acoplan tiras de papel de burbuja que ascienden hasta la superficie. El contacto

del cuerpo del nadador con estas tiras actúa como referencia táctil, indicando la proximidad del muro y permitiendo realizar el volteo sin necesidad de la intervención constante de un tapper humano. Gracias a este recurso, los nadadores experimentan una mayor autonomía y comprenden cómo la adaptación del material posibilita entrenamientos más independientes y eficaces.

Actividad 5. Trabajo de salidas sin referencia visual e intercambio de roles

En la parte final de la sesión se trabajan las salidas sin visión, comenzando desde posiciones de baja dificultad y aumentando progresivamente la altura, siempre bajo la supervisión del guía, que proporciona indicaciones verbales claras y garantiza la seguridad. A mitad del entrenamiento se intercambian los roles dentro de las parejas, de modo que todos los participantes vivencian tanto la experiencia de nadar sin ver como la responsabilidad de guiar a un compañero, reforzando la empatía y el aprendizaje mutuo.

Cierre y reflexión final

La sesión concluye con una breve reflexión grupal fuera del agua, en la que los nadadores comparten sensaciones, dificultades y aprendizajes, vinculando la experiencia vivida con el valor olímpico de la inclusión. A través de esta propuesta, los participantes comprenden que las personas con discapacidad visual pueden entrenar y competir al mismo nivel que cualquier otro deportista cuando el entorno, los materiales y las dinámicas se adaptan adecuadamente, favoreciendo así una concepción del deporte basada en la igualdad, el respeto y la convivencia.

f) Cronograma.



Temporalización	Título de la semana	Valor	Actividades
Semana 1	<i>“El respeto como punto de partida”</i>	Respeto	Dinámicas de convivencia y respeto, ejercicios con normas, reflexión grupal, charla de un referente de natación sobre respeto dentro y fuera de la piscina.
Semana 2	<i>“Nadar sin barreras”</i>	Inclusión	Adaptación de ejercicios para diversidad funcional, dinámicas de integración, reflexión grupal y vídeos de deportistas paralímpicos.
Semana 3	<i>“Se nada solo, se gana en equipo”</i>	Compañerismo	Relevos cooperativos, asignación de roles, actividades de apoyo mutuo, charlas de nadadores y entrenadores sobre trabajo en equipo.
Semana 4	<i>“Paso a paso, largo a largo”</i>	Perseverancia	Retos de constancia y esfuerzo sostenido, diarios de reflexión, análisis de situaciones deportivas, testimonios de nadadores sobre perseverancia.
Semana 5	<i>“Mismas oportunidades, mismos valores”</i>	Igualdad	Dinámicas mixtas por género y nivel, talleres sobre igualdad, vídeos motivacionales, culminación con ceremonia olímpica, mural con aprendizajes y unión de los cinco aros.

g) Evaluación de la propuesta.

- **Instrumentos de autoevaluación y reflexión personal**

Al finalizar cada semana los nadadores realizarán encuestas breves y anónimas en las que reflexionarán sobre el valor trabajado, comparando sus ideas iniciales con los aprendizajes adquiridos durante las actividades, dinámicas y retos propuestos. Este sistema permitirá conocer si comprenden el significado del valor, si lo han aplicado en situaciones reales del entrenamiento y de la convivencia, y qué importancia le otorgan en su desarrollo personal y deportivo.

- **Evidencias escritas y reflexivas**

Especialmente durante la semana dedicada a la perseverancia, mediante el uso de diarios personales. En estos diarios, los nadadores registrarán sensaciones, dificultades, momentos de frustración y estrategias utilizadas para mantener el esfuerzo. Este recurso permitirá evaluar procesos internos que no siempre son observables directamente, aportando información cualitativa sobre la vivencia emocional y motivacional de los deportistas.

- **Evaluación grupal y cooperativa**

Al finalizar las actividades y dinámicas de cada semana se llevarán a cabo unas reflexiones colectivas. Estas puestas en común permitirán analizar el grado de cohesión del grupo, la capacidad de escucha y respeto por las opiniones ajenas, así como la construcción compartida de significados en torno a los valores olímpicos. La participación activa y el contenido de las intervenciones servirán como indicador del impacto social y educativo del proyecto.

- **Evaluación simbólica final**

Estará incluida en la ceremonia olímpica de cierre y cada nadador expresará por escrito, mediante un post-it, los aprendizajes más significativos relacionados con la transmisión de valores en el deporte, colocándolos junto a los cinco aros olímpicos obtenidos a lo largo del proyecto. Esta actividad permitirá transformar la reflexión individual en un mensaje colectivo, visibilizando el impacto emocional, social y formativo

del proyecto y ofreciendo una valoración global del mismo desde la perspectiva de los propios deportistas.

Conclusiones.

Este Trabajo de Fin de Grado ha tenido como finalidad principal analizar y desarrollar una propuesta de innovación educativa orientada a la transmisión de los valores del Olimpismo a través de la natación, con la intención de entender el deporte como un medio para la formación personal y deportiva de nadadores. A lo largo del trabajo se ha evidenciado que la práctica deportiva, cuando se planifica desde una intención pedagógica clara, puede convertirse en un espacio de aprendizaje ético, social y emocional, más allá del rendimiento físico.

En relación con los **objetivos planteados**, puede afirmarse que esta propuesta permite dar respuesta a todos ellos de manera coherente. El diseño de retos semanales vinculados a los cinco anillos olímpicos favorece la interiorización progresiva de valores como el respeto, la inclusión, el compañerismo, la perseverancia y la igualdad, integrándolos de forma dinámica y natural en la práctica habitual del entrenamiento diario. Además, la propuesta contribuye a concienciar tanto a entrenadores como a nadadores sobre la necesidad de equilibrar el rendimiento deportivo con el desarrollo personal, reforzando la idea de que el éxito deportivo debe entenderse desde una perspectiva humana y ética. La ceremonia olímpica simbólica final actúa como elemento de cierre y evaluación, consiguiendo visibilizar el crecimiento personal alcanzado y otorgando un sentido al proceso de cada persona a lo largo de las semanas.

Entre las **fortalezas del proyecto**, destaca su carácter innovador y aplicable a contextos reales, especialmente a clubes de natación federados, donde tradicionalmente el énfasis se sitúa en los resultados y las marcas. La propuesta no interfiere en la planificación deportiva, sino que se integra en ella, lo que facilita su implementación sin alterar la estructura habitual de los entrenamientos. Destaca la utilización de metodologías activas como el Aprendizaje Basado en Retos y el Aprendizaje Cooperativo favorece un aprendizaje significativo y vivencial de los valores, permitiendo que los nadadores los experimenten en primera persona. Otro aspecto relevante es la inclusión del deporte adaptado y

la convivencia con nadadores con discapacidad, lo que aporta una dimensión inclusiva real y fomenta actitudes de empatía, respeto y compromiso social desde edades tempranas.

No obstante, el proyecto presenta también **algunas debilidades y limitaciones**. Al tratarse de una propuesta diseñada para un periodo concreto de pretemporada, la interiorización profunda y sostenida de los valores dependerá de la continuidad que el club y los entrenadores otorguen a este enfoque a lo largo de la temporada. Además, la evaluación del impacto del proyecto se apoya principalmente en instrumentos cualitativos y reflexivos, lo que puede dificultar la medición objetiva de los cambios producidos. Del mismo modo, la implicación del equipo técnico resulta determinante: sin una formación previa y un compromiso real por parte de los entrenadores, la propuesta podría quedar reducida a actividades puntuales sin un verdadero sentido educativo.

Entre las **dificultades encontradas**, cabe señalar la necesidad de adaptar las actividades a la diversidad de niveles, edades y capacidades presentes en un mismo grupo, así como la gestión del tiempo dentro de sesiones ya exigentes a nivel físico. Igualmente, trabajar valores en contextos competitivos puede generar resistencias iniciales, especialmente cuando el foco está tradicionalmente puesto en el resultado. Sin embargo, estas dificultades se convierten a su vez en oportunidades para repensar el papel del entrenador como agente educativo y no únicamente como responsable del rendimiento.

En cuanto a la **aportación y utilidad para el ámbito de la Educación y las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**, este trabajo pone de manifiesto que es posible y necesario integrar la educación en valores dentro del deporte federado, alineando la práctica diaria con los principios del Movimiento Olímpico. La propuesta ofrece un modelo transferible a otros deportes y contextos educativos, reforzando la idea de que el deporte puede y debe ser una herramienta de transformación social, inclusión y desarrollo humano. Educar en valores a través de la natación no solo contribuye a formar mejores deportistas, sino personas más conscientes, responsables y comprometidas con la convivencia y el respeto a la diversidad.

En definitiva, este TFG confirma que **nadar en valores** no es una utopía, sino una responsabilidad educativa. Cuando el deporte se entiende como un espacio de aprendizaje, los valores dejan de ser discursos abstractos para convertirse en experiencias vividas. De este modo, la natación se consolida no solo como un medio para alcanzar la excelencia deportiva, sino como un verdadero camino de crecimiento personal y social, coherente con la esencia del Olimpismo y con las necesidades educativas de la sociedad actual.

Como proyección futura, se considera de especial interés que este proyecto pudiera ser difundido y respaldado por la Federación de Natación, con el fin de facilitar su implementación en clubes deportivos y favorecer una mayor revalorización de la natación como herramienta educativa. La integración sistemática de los valores olímpicos en los entrenamientos contribuiría no solo al rendimiento deportivo, sino también a la formación ética y personal de los deportistas, ampliando el impacto del proyecto a un mayor número de nadadores y contextos.



Figura 4. Centro de Natación M-86 (Madrid), instalación construida con motivo del Campeonato del Mundo de Natación de 1986, concebida como espacio de referencia para competiciones internacionales y el entrenamiento de deportistas de alto rendimiento.

Referencias bibliográficas.

Cagigal, J. M. (1979). *Deporte y agresión*. Alianza Editorial.

Comité Olímpico Internacional. (2016). *IOC Code of Ethics and other texts*. International Olympic Committee.

Comité Olímpico Internacional. (2025). *Olympic Charter*. International Olympic Committee.

Comité Paralímpico Español. (2018). *Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España*. Comité Paralímpico Español.
<https://www.paralimpicos.es/libro-blanco>

Consejo Superior de Deportes. (2021). *Deporte inclusivo II*. Consejo Superior de Deportes. <https://www.csd.gob.es/es/deporte-inclusivo>

European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2021). *Key principles for promoting inclusive education systems*. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. <https://www.european-agency.org/resources/publications/key-principles-promoting-inclusive-education-systems>

Griffin, L., & Richard, K. (2023). A socio-constructivist framework for tactical development in team sports: Fostering critical thinking through collaborative learning. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1183456.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1183456>

Guillén del Castillo, M. (2018). *Valores del olimpismo: Educación, deporte y ciudadanía*. Comité Olímpico Español.

International Council of Sport Science and Physical Education. (2024). *Embracing Olympism: Cultivating Olympic values and Olympic education beyond the games*. ICSSPE.

La Vanguardia. (s. f.). *Pierre de Coubertin, padre de los Juegos Olímpicos modernos* [Fotografía].

Munafo, C. (2016). The role of social constructivism in physical education. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(4), 489–497.
<https://doi.org/10.14486/IntJSCS455>

National Geographic. (s. f.). *Ancient Olympic Games* [Imagen].

Olympic Academy. (2019). *Disability inclusion, Olympism and human rights*.
<https://www.ioa.org.gr/post/disability-inclusion-olympism-and-human-rights>

Olympic Studies Centre. (s. f.). *Ethics and good governance*.
<https://library.olympics.com/Default/zoom-ethique-et-bonne-gouvernance.aspx>

OpenAI. (2024). *ChatGPT* (modelo de lenguaje de gran escala).
<https://chat.openai.com/>

Roba, S. (2012). *30 leyendas olímpicas: Historias de esfuerzo y superación*. Anaya Touring.

Silva, L. E. T. (2023). *El deporte adaptado, inclusivo y paralímpico*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8852149>

Sport & Dev. (2024). *Olympism 365: The role of sport in enabling the SDGs*.
<https://www.sportanddev.org/latest/news/olympism-365-role-sport-enabling-sdgs>

UNESCO. (2020). *Global education monitoring report 2020: Inclusion and education – All means all*. UNESCO Publishing.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373718>

Anexos.

Encuesta valor semanal: Rellenar formulario

1. Antes de esta semana, mi conocimiento sobre este valor era:

- ☐ Muy bajo
- ☐ Bajo
- ☐ Medio
- ☐ Alto

2. Después de las actividades realizadas esta semana, considero que entiendo mejor el significado de este valor:

- ☐ Nada
- ☐ Poco
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

3. Durante los entrenamientos y actividades, he intentado aplicar este valor:

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

4. Señala una situación concreta en la que hayas puesto en práctica este valor (dentro o fuera del agua):

Escriba su respuesta

5. Las actividades realizadas esta semana me han ayudado a reflexionar sobre este valor:

- ☐ Nada
- ☐ Poco
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

6. Considero que este valor es importante para mi desarrollo como deportista y como persona:

- ☐ Nada importante
- ☐ Poco importante
- ☐ Importante
- ☐ Muy importante

7. ¿Qué es lo que más te ha aportado esta semana en relación con este valor?

Escriba su respuesta

8. Creo que este valor influye en el ambiente del grupo y en la forma en que entrenamos juntos:

- ☐ Nada
- ☐ Poco
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

9. Gracias a las actividades de esta semana, me he dado cuenta de la importancia de este valor en el día a día del entrenamiento:

- ☐ Nada
- ☐ Poco
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

10. ¿Te gustaría que este valor siguiera trabajándose de forma habitual en los entrenamientos del club?

- ☐ No
- ☐ Sí, de vez en cuando
- ☐ Sí, de forma habitual
- ☐ Sí, como parte fundamental del entrenamiento