Herramienta de bienvenida e integración para nuevos usuarios.

Guía compacta del entrenador

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Tabla de contenido:

1. Introducción y objetivos de aprendizaje Página 03

2. Componente 1: Lista de verificación para entrenadores de la sesión inaugural Página 05
2.1 La importancia de la primera sesión en la retención
2.2 Fase 1: Previo a la sesión (Preparación y configuración)
2.3 Fase 2: Durante la sesión (Recepción e inclusión activa)
2.4 Fase 3: Posterior a la sesión (Seguimiento y planificación de acciones)

3. Componente 2: Sistema de emparejamiento de compañeros Página 09
3.1 Cómo seleccionar al compañero idóneo: 4 criterios fundamentales de compatibilidad
3.2 Responsabilidades del compañero (previo, durante y posterior al entrenamiento)
3.3 Duración, rotación guiada y orientación para la transferencia de información

4. Componente 3: Hoja de bienvenida visual (Recurso para el participante) Página 13

5. Componente 4: Guía de soporte "A quién contactar" Página 14
5.1 Matriz de referencia rápida: ¿Quién puede asistir con qué?
5.2 Plantilla personalizable de directorio de contactos del club

6. Implementación práctica y adaptación Página 17
6.1 Adaptación para deportes individuales y de pareja (pádel, tenis, atletismo)
6.2 Adaptación de equipos juveniles frente a equipos de adultos
6.3 Soluciones para clubes de base sin personal especializado
6.4 Integración digital: Compartir desde dispositivos móviles e incorporación mediante WhatsApp

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Ingresar a un nuevo club deportivo puede ser intimidante para cualquier persona, pero resulta especialmente complicado para los inmigrantes y refugiados recién llegados, quienes pueden enfrentar barreras lingüísticas, normas sociales desconocidas o experiencias previas de exclusión. En el ámbito del entrenamiento deportivo inclusivo, la inclusión no es un proceso automático; se cultiva a través de la práctica diaria intencionada y rutinas predecibles.

Esta herramienta está concebida para que los clubes transiten de la "inclusión pasiva" (simplemente permitir que alguien asista) a la inclusión activa (asegurando que se sientan bienvenidos, seguros, valorados y conectados desde el primer día).

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Objetivos de aprendizaje para formadores:

Estructura la bienvenida: Minimiza la ansiedad de los nuevos participantes a través de rutinas predecibles antes, durante y después de la sesión.

Facilitar la conexión entre pares: Establecer un sistema estructurado de acompañamiento que promueva la confianza y la amistad sin generar dependencia.

Comunica con claridad: emplea herramientas visuales y accesibles para personas con bajos niveles de alfabetización que expliquen los valores del club y las normas del juego limpio.

Activa la red de apoyo: Conozca con precisión cuándo y cómo remitir a los participantes a los servicios de protección, logística o asistencia lingüística, tanto dentro como fuera del club.

Co-funded by
the European Union

EQUAL PLAY

2. COMPONENTE 1: LISTA DE CONTROL PARA LA PRIMERA SESIÓN DE ENTRENADORES

Utiliza esta lista de verificación para organizar y dirigir la primera sesión de entrenamiento de un nuevo jugador. El objetivo es cultivar la confianza, evitar presionar al participante y garantizar que desee regresar.

Fase 1: Antes de la sesión (Preparación y configuración)

- Revisar las barreras identificadas: Verificar si el recién llegado ha reconocido necesidades específicas (por ejemplo, idioma, transporte, ayuno religioso o requisitos de equipamiento) utilizando la Lista de verificación de barreras para participantes.

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Seleccione e informe a un colega: Asigne a un participante actual que ofrezca apoyo para que actúe como mentor del recién llegado (consulte el Componente 2).

- Verifique los recursos visuales: disponga de conos físicos, pizarras tácticas o la hoja de bienvenida visual para ilustrar los ejercicios y las reglas de manera no verbal.

Aprende saludos fundamentales: Aprende a pronunciar correctamente el nombre del recién llegado y, si es posible, adquiere un saludo sencillo ("Hola" o "Bienvenido") en su lengua materna.

Fase 2: Durante la sesión (Recepción e inclusión activa)

- Saludo cordial y personal: Reciba al nuevo integrante en la entrada o junto al campo antes de la llegada del grupo completo. Preséntese a sí mismo y a su compañero asignado de manera cordial.
- Introducción sin presiones: Integre un calentamiento colaborativo o un ejercicio de movilidad conjunta en el que los participantes compartan sus nombres y deportes preferidos. No fuerce al recién llegado a ofrecer un discurso ni a situarse en el centro del grupo.

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Demuestra, no impartas una clase magistral: explica los ejercicios a través de demostraciones físicas, señales visuales y un lenguaje claro y conciso.

Verifica la comprensión de manera privada: lleva a cabo breves revisiones individuales u observa a los estudiantes durante las prácticas en grupos reducidos para asegurarte de que comprenden las reglas. Evita señalar los errores en público.

Aplique normas cooperativas: Ajuste los juegos reducidos para promover el trabajo en equipo (por ejemplo, en fútbol o baloncesto, exija que tres compañeros de equipo distintos toquen el balón antes de anotar).

Supervise la dinámica del grupo: Preste atención a los murmullos, el aislamiento o la indecisión durante los ejercicios de contacto. Reaccione de manera inmediata y serena ante cualquier comentario irrespetuoso o comportamiento excluyente.

Co-funded by
the European Union

Fase 3: Posterior a la sesión (Seguimiento y retención)

Realicen una reflexión de relajación: Reúnan al equipo en círculo para realizar estiramientos. Soliciten a los participantes que compartan algo positivo que hayan notado en un compañero, elogiando el esfuerzo por encima de la habilidad técnica.

Sesión individual: Conversa en privado con el nuevo integrante. Realiza preguntas simples: "¿Te gustó el día?", "¿Cómo te sentiste?" y "¿Tienes alguna duda?".

Confirme los pasos siguientes: Proporcione un recordatorio físico o digital que incluya la fecha, hora y lugar exactos de la próxima sesión.

Agradece al colega: reconoce el liderazgo y la actitud solidaria del colega.

Registro de observaciones: Registre cualquier obstáculo persistente (por ejemplo, carencia de equipo de entrenamiento, problemas con el transporte) en la herramienta de mapeo de obstáculos para participantes con el fin de planificar el apoyo de seguimiento.

Co-funded by
the European Union

EQUAL PLAY

3. COMPONENTE SISTEMA DE EMPAREJAMIENTO ENTRE IGUALES

Un compañero de grupo es un miembro del club con experiencia y confianza que actúa como un acogedor, guía y compañero de formación para un recién llegado durante su fase inicial de integración. Este sistema disminuye el aislamiento, supera las barreras lingüísticas y promueve la solidaridad intercultural.

Paso 1: Elegir al compañero adecuado (Criterios de compatibilidad)

No asignes automáticamente al capitán del equipo ni al jugador más competitivo. Selecciona a tus compañeros considerando la empatía, la paciencia y el juego limpio.

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Utilice los criterios siguientes:

- Idioma y antecedentes: Siempre que sea factible, busca un compañero que hable el mismo idioma o que comparta un trasfondo cultural afín.

- Personalidad social: Seleccione participantes que exhiban escucha activa, respeto por los diversos niveles de habilidad y una actitud motivadora.

- Compatibilidad de habilidades: Asocia a los principiantes con participantes que posean un nivel atlético similar o ligeramente superior. Evita emparejar a un principiante absoluto con un jugador excesivamente competitivo que pueda generar frustración.

- Edad y género: Busque parejas dentro de un rango de edad comparable y respete las preferencias de género, especialmente en actividades de contacto o para individuos con antecedentes culturales conservadores.

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Paso 2: Responsabilidades del compañero (Acciones a realizar)

- Antes del entrenamiento: Encuéntrese con el nuevo participante 10 minutos antes del inicio de la sesión. Preséntele las instalaciones prácticas (vestuarios, baños, bebedero, almacén de equipos).
- Durante el calentamiento: Siempre forme pareja con el nuevo integrante para llevar a cabo ejercicios en parejas, estiramientos y ejercicios fundamentales de control del balón.
- Durante los ejercicios: Muestra primero el ejercicio de manera física. Utiliza gestos, choca las manos y emplea palabras sencillas de aliento ("Buen trabajo", "Inténtalo de nuevo", "Conmigo").
- Durante los descansos: Siéntense juntos durante las pausas para hidratarse. Presenten al nuevo integrante a al menos dos compañeros de equipo por sesión, mencionándolos por su nombre.
- Después del entrenamiento: Acompáñalos hasta la salida o el punto de encuentro, despídete y verifica cuándo se volverán a encontrar.

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Paso 3: Duración y dirección para la transferencia

- Semanas 1 a 2 (Sesiones 1 a 4): Acompañamiento activo: El compañero de pares actúa como el principal apoyo del recién llegado en todas las actividades en pareja estructuradas y en las presentaciones.

- Semana 3 (Sesión 5): Rotación dirigida: El entrenador rota deliberadamente las parejas durante los ejercicios principales. El compañero presenta al nuevo integrante a un nuevo compañero y los motiva a colaborar juntos.

- Semana 4 (Sesión 6+): Integración total: El nuevo integrante se incorpora al equipo de manera orgánica, al igual que cualquier otro jugador. El compañero retoma su función habitual, pero continúa siendo un contacto amistoso.

Co-funded by
the European Union

4. COMPONENTE 3: HOJA DE BIENVENIDA VISUAL

Esta hoja de bienvenida, accesible y elaborada para personas con un bajo nivel de alfabetización, puede imprimirse, plastificarse o compartirse digitalmente a través de aplicaciones de mensajería (por ejemplo, WhatsApp). Explica las normas del club utilizando estructuras oracionales simples.

Aquí puedes encontrar el enlace correspondiente a cada idioma:

EN : https://canva.link/krte2fni1u3jisb
ES : https://canva.link/yhdgmtfip9ldy53
IT : https://canva.link/3wyh6m2ntphpa5k
LT : https://canva.link/bam1nym0w48a0s1
TR : https://canva.link/aeof878f2thb2dy

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

5. COMPONENTE 4: GUÍA DE ASISTENCIA "A QUIÉN CONTACTAR"

Los entrenadores actúan como facilitadores en el campo, no como trabajadores sociales. Cuando un recién llegado se enfrenta a obstáculos complejos (legales, financieros, emocionales o problemas logísticos significativos), los entrenadores deben adoptar un enfoque colaborativo para remitir al participante al profesional de apoyo adecuado.

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Guía rápida: ¿Quién puede asistir con qué?

Tipo de problema / barrera	Lo que podrías observar	A quién contactar	Qué puedo hacer
Seguridad en el terreno de juego y lesiones	Lesión física durante el juego, equipamiento inseguro o agotamiento físico.	Entrenador/a principal / Personal de primeros auxilios	Proporcionar primeros auxilios inmediatos, modificar los ejercicios físicos o ajustar la intensidad de la sesión.
Necesidades lingüísticas y de traducción	La persona participante no puede seguir las normas básicas de seguridad; existe un malentendido grave entre compañeros/as.	Voluntario/a bilingüe / Compañero/a de apoyo / Servicio de apoyo lingüístico	Ayudar con la traducción en la actividad, traducir horarios e información esencial o proporcionar interpretación entre iguales.
Barreras relacionadas con el equipamiento y la situación económica	Falta de botas, ropa deportiva desgastada, imposibilidad de pagar la cuota de inscripción o los costes de desplazamiento.	Coordinador/a de inclusión del club / Gerente o responsable del club	Facilitar acceso al banco de material compartido del club, eximir del pago de la cuota o acceder a fondos municipales de inclusión.
Transporte y horarios	Llegadas frecuentes con retraso, ausencias en las sesiones de tarde o dependencia de largos desplazamientos a pie.	Coordinador/a comunitario/a / Responsable municipal de deportes	Coordinar el uso compartido de vehículos entre jugadores/as, proporcionar abonos de transporte o ajustar los horarios.
Bienestar y protección	Comentarios discriminatorios, acoso, indicios de abuso o aislamiento repentino del grupo.	Responsable de protección del club / Persona designada para la protección	Seguir los protocolos formales de protección, intervenir en casos de acoso y garantizar un entorno seguro en el terreno de juego.
Apoyo emocional y social	Timidez extrema, ansiedad visible, aislamiento o malestar relacionado con circunstancias de la vida fuera del deporte.	ONG local de apoyo a personas migrantes / Educador/a juvenil / Servicio de apoyo familiar	Proporcionar apoyo especializado de trabajo social, orientación familiar, mentoría o apoyo para la integración.

Plantilla de directorio de contactos del club.

Se requiere traducción y adaptación.

Complete esta tabla con los nombres específicos del personal de su organización, los números de teléfono vigentes y los socios locales de ONG antes de imprimir o distribuir.

Aquí encontrará el enlace correspondiente a cada idioma:

EN : https://canva.link/5clcdkowkukta6h
ES : https://canva.link/revzdr27qhreeok
IT : https://canva.link/kkmwo5nj7dsflsa
LT : https://canva.link/povivpuv5477t69
TR : https://canva.link/re6u74c4euzzp48

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

6. HOW TO ADAPT THIS TOOL FOR YOUR CLUB

This onboarding framework is designed to be flexible across different sports, organizational sizes, and cultural contexts. Here is how to tailor it to your specific setting:

- For Individual or Dual Sports (e.g., Padel, Tennis, Athletics):
  - Buddy System: Adapt the Peer Buddy system from a "team squad" model to a "training partner" model. In padel or tennis, keep the buddy as the fixed doubles partner or rallying partner for the first 3–4 sessions before introducing box-league rotations.

- For Youth vs. Adult Groups:
  - Youth (Under 18): Ensure the Visual Welcome Sheet is shared directly with parents, guardians, or reception center caseworkers. Require the Safeguarding Officer to be visible during the first drop-off.

Co-funded by the European Union

6. CÓMO AJUSTAR ESTA HERRAMIENTA A TU CLUB

Este marco de incorporación ha sido concebido para ser flexible y ajustarse a diversos deportes, tamaños de organizaciones y contextos culturales. A continuación, se presenta cómo adaptarlo a tu entorno específico:

- Para deportes individuales o en pareja (como pádel, tenis, atletismo):

Sistema de compañeros: Modifique el sistema de compañeros de un modelo de "equipo" a uno de "compañero de entrenamiento". En pádel o tenis, mantenga al compañero como pareja fija de dobles o de peloteo durante las primeras tres o cuatro sesiones antes de implementar rotaciones en la liga.

- Para grupos de jóvenes en comparación con grupos de adultos:

Jóvenes (menores de 18 años): Asegúrese de que la Hoja de Bienvenida Visual se comparta directamente con los padres, tutores o trabajadores sociales del centro de acogida. Exija la presencia del Responsable de Protección durante la primera llegada.

Co-funded by the European Union

- Adultos (a partir de 18 años):

Enfatiza el respeto mutuo y la flexibilidad en los horarios. Los adultos a menudo enfrentan limitaciones de tiempo significativas debido a clases de idiomas, turnos laborales o responsabilidades familiares; ajusta la lista de verificación para facilitar la normalización de horarios de llegada flexibles sin emitir juicios.

- Para clubes sin personal especializado:

Si su club de base no dispone de un "Coordinador de Inclusión" o un "Oficial de Protección" designado, asigne estas responsabilidades a un voluntario capacitado o establezca contacto directo con un socio externo de su Mapa de Colaboración y Derivación (Herramienta de Aprendizaje 6).

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

- Integración digital:

  Convierta la hoja de bienvenida visual en una imagen o PDF legible para teléfonos inteligentes. Envíela por WhatsApp o SMS antes de la llegada inicial del participante para que pueda revisar las normas visuales y las expectativas sobre el equipo desde la comodidad de su hogar.

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY