



Revista

WANCEULEN E.F. DIGITAL

Número 3 - Mayo 2007

**EL DEPORTE COMO MÉTODO PREVENTIVO
EN EL USO DE LAS DROGAS:
TEORÍA Y PRÁCTICA**

**Pedro José Cruz Rivera
Eduardo Fernández Ozcorta
Gema María González Alaminos**

1. DIFERENCIA ENTRE JUEGO Y DEPORTE

La definición o el concepto de juego y deporte se suelen confundir, se funden y se tornan a veces difíciles de diferenciar.

Podemos decir que el juego es propio de la especie animal en general, mientras que el deporte lo es exclusivamente del ser humano.

Podemos entender entonces al juego como algo innato, mientras que el deporte podría en principio no serlo: al ser propio del ser humano es "enseñado" y "creado" por él, mientras que el juego o las ganas de jugar vienen (por así decirlo) con nuestros genes, igual que puede pasar con el instinto de supervivencia.

Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico y han evolucionado añadiéndole reglas más estrictas, un mayor carácter competitivo, un carácter más institucionalizado y una situación motriz más compleja.

La Real Academia Española, define el deporte como una actividad de recreación, ejercicio o pasatiempo que se realiza al aire libre; o practicado por lo común al aire libre, individualmente o por equipos, y buscando superar una marca establecida, o vencer a un adversario durante una competición sujeta a reglas determinadas. Esta definición ha quedado desfasada en el tiempo, obsoleta, de todos es conocido que los avances producidos en la ingeniería y en la arquitectura, han permitido que hoy dispongamos de instalaciones cubiertas dónde poder practicar diferentes modalidades deportivas.

Especialistas en Educación Física y Actividad Física, definen al deporte en función de otros criterios. Vamos a citar a algunos de ellos:

Según Cagigal J.M. entiende al deporte como un tipo de diversión liberal, espontánea y desinteresada, una expansión del espíritu y del cuerpo, que generalmente toma forma de lucha a través de ejercicios físicos sometidos más o menos a ciertas reglas.

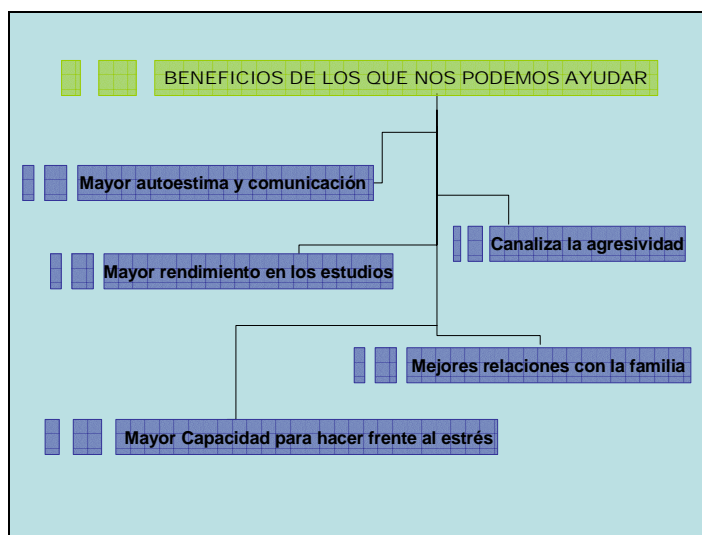
Planchad y Chesca identifican al deporte como una física fatigante y competitiva, al tiempo que agresiva y sometida a un reglamento y ciertas definiciones constructivas. También como un comportamiento que se caracteriza por ciertas pautas rituales, comprendiendo al ocio, el juego y el trabajo en diversas proporciones.

Parlebas no diferencia en principio entre juego y deporte, sino que define conjuntamente lo que denomina "juego deportivo", como toda situación motriz de enfrentamiento codificado, siendo juego o deporte dependiendo donde y como se desarrolle socialmente. Por otro lado, entiende al deporte en particular como un juego deportivo institucionalizado.

2. DEPORTE COMO RECURSO

La práctica del deporte se remonta a los anales de nuestra historia. Toda sociedad ha tenido sus propias actividades físicas (deportes y juegos) que respondían, de una manera u otra, a las necesidades imperantes de una sociedad en constante evolución. Además dentro de una misma sociedad existen diferentes clases sociales lo cual nos abre todavía más el abanico de la práctica deportiva como medio de respuesta social y de desarrollo humano. Romina Caruso *"Parte importante del deporte es sentir el propio cuerpo y establecer una relación con el mismo"*.

Podríamos invertir mucho tiempo en hablar de los beneficios que proporciona el deporte en líneas generales, pero sería algo que todos podemos enumerar. Queremos acercarnos al punto de vista científico, como es el caso de Wolfgang Brettschnneider (1999), que con sus investigaciones ha demostrado lo beneficioso que puede llegar a ser. De esta investigación solo nos quedamos con los valores que nos pueden ayudar en nuestro tema central. Serían:



No debemos ni categorizar ni enumerar ninguno de los cinco, ya que todos estos valores que acompañan al deporte, son un soporte vital necesario para alcanzar una prevención eficaz que sería el objetivo central.

3. VALORES EDUCATIVOS DEL DEPORTE

Hasta hace pocos años era mínima la repercusión de las actividades deportivas en los centros escolares; la "práctica" de la EF se reducía a algunos centros privados, mayoritariamente de confesión religiosa. En consonancia con este tipo de centros, los valores planteados en la práctica física y/o deportiva acostumbraban, y acostumbran hoy en día, a ser de tipo social, higiénico y lúdico. Al implantarse de forma masiva la actividad física escolar se ha producido un fenómeno de "reducción" de las reglas y maneras del deporte adulto para "adaptarlas" al ámbito infantil, sin tener presente que un niño no es el resultado de dividir matemáticamente un adulto entre dos, sino que es

una persona en sí misma, con unas características propias a nivel biológico, psicológico y físico.

Cuándo una Actividad Deportiva es Educativa.

Para Le Boulch (1991) «un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad».

Lo educativo del deporte no puede estar fundado en base a una determinada ideología, sino hacerlo a través de unos fundamentos filosóficos que contengan como referencia los valores humanos de autonomía y libertad. A partir de ellos, se debe construir un sistema capaz de superar cualquier marco ideológico coyuntural. Ya Clause (1967) critica a la educación sustentada por ideologías.

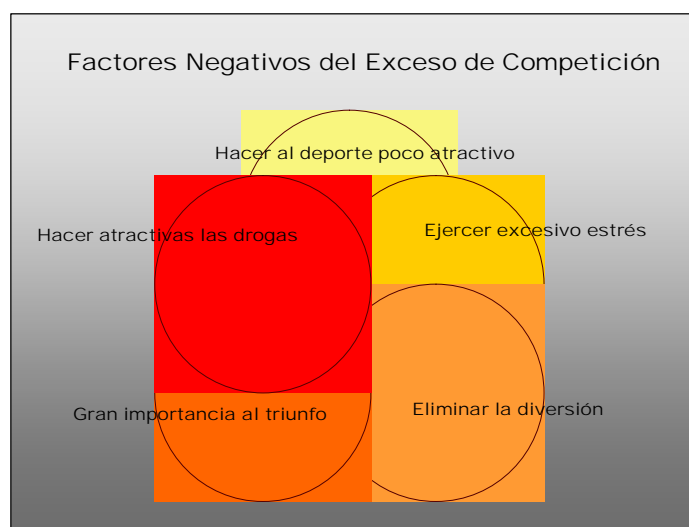
La ideología que define los valores educativos del deporte actual es del siglo XIX. Los valores higiénicos y de salud, el hombre que supera a la naturaleza, y otras connotaciones más modernas, que son una amalgama de ideales propios de la sociedad consumista y tecnológicamente industrializada, configuran el espectro ideológico que soporta mayoritariamente la actual práctica deportiva, que como toda práctica basada en..., sea la ideología que fuere, es coyuntural y según nuestro entender, con unos valores educativos, si los hubiera, que deberán ser continuamente revisados. Brohm (1972), critica esta ideología: «*Como toda superestructura ideológica, el deporte tiende a la cohesión de la sociedad capitalista minada por sus contradicciones*».

La controversia la podemos encontrar en la práctica deportiva en todos los ámbitos en los que nos movamos. Dicha controversia no es más que el hecho del triunfo como valor imperante. Este soporte ideológico hace del deporte actual una actividad donde lo que importa exclusivamente es el resultado, bien sea inmediato, esto es, la confrontación deportiva valorada en números, o del resultado final, en utilidades o bienes productivos de una u otra categoría. Así, Meinel y Schnabel (1988) proponen: «*El efecto de la actividad deportiva sobre el ser humano es la contribución decisiva y constituyente para el desarrollo de una personalidad multifacética*».

Una correcta perspectiva de la competición

No queremos restar importancia o huir del hecho, de que la competición sea uno de los motores principales de la práctica deportiva. 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.

Por lo tanto, con la actividad deportiva el ser humano accederá a niveles educativos siempre que en su realización se aúnen la necesidad y la responsabilidad de a la persona que realiza esa actividad, no sobre el posible resultado. No puede estar fundamentada en ideologías que condicionan toda la práctica, conduciéndola hacia fines que serán siempre coyunturales, sino que debe basarse en la ciencia para configurar un tipo de práctica que comprometa íntegramente a la personalidad del deportista, que es un objetivo intemporal y prioritario.



Cuáles son los valores educativos del deporte.

En una primera aproximación podemos decir que un acto educativo depende y está en función del pensamiento pedagógico que lo soporta.

La ciencia del pensamiento es la filosofía, a ella debemos acudir para abordar los valores educativos sea cual sea la actividad humana requerida. Ya Aristóteles y Platón, o los más modernos: Dewey, Arnold, Thompson, o Carr, filósofos interesados por la educación, nos permiten lograr una aproximación científica al pensamiento pedagógico sobre el que puede descansar una práctica deportiva de altos valores educativos.

Sobre esa base filosófica, deben fundamentarse otras ciencias empírico-conceptuales que den soporte a una práctica auto-estructurante de la personalidad del deportista. Por medio de ellas, debemos descubrir lo que la práctica deportiva aporta al sujeto que la practica, en referencia a su propia autonomía, de la que depende el conocimiento y dominio sobre sí mismo y en consecuencia, el de las cosas físicas que le rodean, así como las relaciones o valores, sociales, éticos, y estéticos que pueden adornarlas.

Esta auto-estructuración se reduce al problema de la conversión en sí mismo, que es también el de la propia liberación. Lo educativo de las prácticas deportivas no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustenta su rendimiento, sino que lo realmente y único educativo son las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio "yo", logre su auto-estructuración. Pero que el sujeto conozca, evalúe su auto-estructuración y sea consciente de ella, solo posible cuando la experiencia propuesta deja las opciones abiertas a las libres decisiones de la reflexión individual y satisfagan la exigencia de crear una propia visión de esta experiencia.

Por lo tanto, las condiciones en las que se practiquen las tareas del aprendizaje deportivo, es lo educativo, pues es lo que conduce a la auto-estructuración, de una u otra forma, de la personalidad del deportista, mientras que la técnica y la táctica no

son más que una consecuencia, producto de la interpretación en una época que permite conocer aquel medio que estadísticamente es más eficaz para alcanzar el fin deseado.

Este conocimiento debe dárselo el entrenador al deportista, pero en una situación que permita ir más allá que la simple ejecución del modelo. Que permita una experiencia abierta a las condiciones ya antes indicadas.

Los valores educativos del deporte no son aquellos que de manera habitual se le atribuyen de forma exógena: salud, compañerismo, respeto a las normas..., sino, esos otros que de forma endógena se van configurando en el individuo gracias a las condiciones en las que la practicó, sea cual fuere la especialidad deportiva. Ofrecemos un cuadro con los objetivos educativos:

COGNITIVOS	AFFECTIVOS	SOCIALES	MOTRICES
Favorece el paso de las operaciones concretas al pensamiento hipotético-deductivo (Piaget).	Cubrir necesidades orgánicas de realizar ejercicio.	Desarrolla sociabilidad.	Desarrolla las cualidades físicas, como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la movilidad particular
Contribuye al desarrollo de los procesos en el alumno/a de comprensión, aplicación, análisis y síntesis.	Satisfacer necesidades lúdicas, aumentando la motivación por ser el deporte una forma de juego.	Familiarización con el trabajo en grupo y en equipo.	Desarrolla las cualidades perceptivo-motrices como la coordinación, el equilibrio, la percepción o la lateralidad.
Mejora la capacidad de inteligencia motriz ya que utiliza los mecanismos de percepción y de toma de decisión ante una situación problema.	Facilita la integración en el grupo o en el medio.	Respeto a oponentes, árbitros y reglas, produciendo una interesante transferencia a la vida real.	Colabora con la Educación para la Salud, mejorando el estado general de nuestro organismo.
	Mejora la autoidentificación al conocer sus posibilidades, mejorar su autocontrol, aumentar la confianza en sí mismo o adquirir independencia.	Aprender a ganar y a perder	
	Desarrolla capacidades volitivas.		

4. EL DEPORTE COMO ALTERNATIVA A LA DROGA

Como hemos podido ir desarrollando a través de estas páginas, podemos decir que es irrefutable que la práctica deportiva y el deporte, en concreto, nos puede valer como motor de prevención de la drogadicción.



Pero no debemos caer en la Utopía del deporte como medio por sí mismo, si no un instrumento a nuestro alcance. Es decir, no por poner a unos chavales a jugar a la pelota ya estamos evitando el consumo de droga. Debemos responder a muchos interrogantes de cada individuo para que el deporte en sí surta el efecto deseado. Para ello debemos buscar la motivación idónea para cada individuo además de responder a la sociedad y a la comunidad. No obstante, a la mayoría de personas les gusta algún tipo de deporte y cuando éste se presenta de un modo atractivo, lo ven como una opción.

El mundo del deporte ofrece, además, múltiples opciones que responden a una serie de intereses y que pueden desarrollar virtudes particulares. Aquí tenemos una de las posibles clasificaciones de Deporte, en la que nos podemos identificar en cualquiera de los apartados.

<i>Clas. de Deportes</i>	<i>Valores que transmiten</i>
Colectivos	Desarrollar aptitudes sociales como la comunicación, la gestión de conflictos y de trabajo eficaz con los demás para lograr un objetivo común.
Individuales	Desarrollar la autoconfianza, la autodisciplina y el establecimiento personal de objetivos.
Extremos	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.

Sin embargo, cualesquiera que sea el enfoque que se dé al deporte como forma de prevención, será necesario velar porque tenga una base lo suficientemente sólida y justa que sirva como medida preventiva.

Valor Fundamental: Espíritu Deportivo

Para poder hablar del Espíritu deportivo, no podemos dejar de mencionar a Pierre de Frédy, o más conocido por barón de Coubertin. *“Lo importante, no es ganar, es participar”*. Aunque todos lo conozcamos y nos parezca obvio, es el elemento que hace al deporte un verdadero mecanismo de prevención por sí mismo, tanto para la drogadicción como para violencia. Pero es a la vez el material más difícil de transmitir, además de llevarlo a la práctica.

Debemos ser conscientes que deberemos llevar a la práctica deportiva un código de conducta, que prevenga o censuren conductas negativas además de reforzar las conductas positivas. Para poder llevarlo a cabo necesitamos conocer a cada uno de los integrantes, sus perspectivas y sus motivaciones para poder conducir la conducta del individuo a la conducta más correcta para la práctica deportiva (ejem. Fair Play). Sin embargo, a menos que todos aquellos que están relacionados con el equipo y les concedan atención e importancia, estos valores y sus consiguientes beneficios pueden perderse, como suele ocurrir cuando se da demasiada importancia al triunfo.

Un ejemplo para conducir la conducta, sería administrar reforzadores para una motivación extrínseca y al mismo tiempo ir orientándola hacia una motivación propia del individuo (intrínseca).

Este valor, es de obligado cumplimiento para una correcta práctica deportiva. El cual debe transmitirse por Educadores, Entrenadores, Árbitros, Padres, etc. Si no somos capaces de demostrarlo no podremos pedirlo, debemos de ser los primeros en demostrar dicho espíritu, apoyarlo y promoverlo, tanto dentro de la actividad física como en la vida cotidiana ya que somos un espejo en la que los jóvenes se ven reflejados. Si lo queremos llevar al campo de la Psicología podríamos decir que los jóvenes aprenden por imitación a un modelo concreto.

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.

El propio practicante también será consciente de la importancia, a través de la propia práctica deportiva, no a lo mejor del Espíritu Deportivo en sí, pero sí del valor intrínseco del mismo, ya que las personas mejoran más a través de la práctica que a través de la teoría y el análisis. Estos valores, sin darse cuenta, serán llevados a la vida real, siendo de vital importancia para la prevención de la drogadicción.

Barreras sociales, económicas y culturales.

Estas barreras son, a grandes rasgos, unos de los motivos más usuales por los que se entra en el mundo de la delincuencia y, con ello, en el de la droga.

Actualmente no se conoce ningún medio que rompa esas barreras si no es a través del deporte. Debemos ser inteligentes y utilizar este hecho para poder recoger a

personas desfavorecidas de la sociedad e integrarlas en una comunidad deportiva, por denominarla de algún modo, para acercarlas a los valores que transmite el deporte.

Para poder llevar a cabo un programa así, debemos tener claro que nuestro punto esencial es responder a las expectativas del grupo (el empleo, la vivienda y la formación, son elementos básicos de una verdadera existencia), nunca diferente ni preestablecido. El concepto de equipo nos puede facilitar el poder responder activamente a lo exigido. La mentalidad de equipo o de conjunto, aúna esfuerzos y deseos que se hacen compartidos. Con el podemos hacer posible la mejora de la comunidad en la que están inmersos

Esta empresa es difícil y ardua, pero integrar a diferentes individuos siempre hará que aprendan tanto ellos, como grupo que interactúa, como nosotros aún siendo simples observadores. El intercambio social es algo enriquece desde el primero hasta el último integrante.

Muchos de los programas existentes, no sólo trabajan el ámbito deportivo además abarca la vida cotidiana (alojamiento, vestimenta, educación, alimento...). Nos gustaría nombrar algunos de ellos, los cuales reconocidos por las Naciones Unidas:

<p>Club de fútbol Tahuichi (Bolivia)</p>	<p>Tahuichi invita a personas de relevancia 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.</p>
<p>Programa Deportivo de la Comunidad de Leyton (LCSP)</p>	<p>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.</p>

5. TEORÍA LLEVADA A LA PRÁCTICA

La teoría que hemos presentado aclara bastante todo lo que hemos expuesto con respecto al valor funcional y pedagógico que el Deporte representa. Pero no podemos obviar que debemos llevarlo a la práctica. Esta será la prueba final, dónde comprobaremos la validez del método y la utilización del Deporte. Por ello proponemos unas bases para posibles programas de prevención, las cuales están basadas en otros que han sido llevados a la práctica.

PARAMETROS BÁSICOS DE LA PROGRAMACIÓN

1. Programar en función del problema.
2. Objetivos. Claros y Alcanzables.
3. Estrategia.
4. Continuidad.
5. Evaluar

1. Programar en función del problema.

Debemos plantear a qué población queremos trasladar el proyecto. Se estudiaría la población, reuniendo toda información sobre los tipos de sustancias que se consumen; la edad a la que, en general, se prueban por primera vez; el nivel típico de ese consumo (experimental, ocasional, habitual o de toxicomanía); daño que causa; factores que contribuyen al empleo de drogas (factores de riesgo) y aquellos factores cuyos efectos son de protección.

También prestar atención a los recursos disponibles. Deberemos evaluar los recursos y las capacidad de actuación (material, personal, económico...) con la que se cuenta.

2. Objetivos. Claros y alcanzables.

Después de analizar la situación en la que nos encontramos, plantear los objetivos debe ser una labor pormenorizada y realizada por todos los integrantes del proyecto (jugadores, entrenadores, padres, educadores...) y adecuada a los recursos. Se debe contar no solo con los individuos relacionados con la actividad deportiva, además han de participar todos los que, de alguna manera, rodean dicha actividad.

El objetivo principal, será que todos los integrantes, se sientan participes del proyecto como miembros activos de él. Todos deben sentir el programa como propio. Para ello, los objetivos, deben de ser muy claros y específicos y además, tienen que ser factibles de alcanzar, si no es así, el grupo perderá el interés por la consecución de los mismos.

No olvidaremos la revisión constante de los objetivos, es decir, evaluaremos continuamente su eficacia y utilidad.

3. Estrategia.

No podemos intentar cumplir todos los objetivos a un tiempo. Debemos categorizarlos. De este modo abordaremos los principales continuamente, mientras que los secundarios deberemos intentar alcanzarlos en diferentes etapas del programa, siendo conscientes de los recursos necesarios.

Tanto para la consecución de los primarios o secundarios, deberemos crear un programa de actividades específicas donde en cada sesión se planteen los objetivos que se pretenden conseguir en la misma.

Para la propia consecución de los objetivos, no sólo debemos prestar atención exclusiva a los jóvenes a los que va destinado el programa. Además, prestaremos atención a otros elementos integrantes del proceso, como son: entrenadores, padres y árbitros.

Para la creación de mensajes directos con los que queramos llegar a los jóvenes, es importante distinguir entre las drogas que aumentan el rendimiento deportivo y las psicotrópicas. En ambos casos se debe hacer patente que las dos son una falta de respeto para ellos, sus compañeros y sus adversarios, haciendo comprender que su uso evita el despliegue de sus facultades, tanto en el terreno deportivo como en su actividad habitual.

4. Continuidad

Si hemos sido capaces de establecer unos criterios óptimos para el programa (objetivos y recursos), nos será más fácil la oportunidad de continuar con el proyecto. De todos modos, debemos ser conscientes de la comunidad en la que estemos inmersos, será ella la que nos dará la continuidad. Por lo que deberemos buscar a individuos con relevancia para la comunidad.

Aparte, insistiremos en la transparencia en la gestión y persistir en el enfoque democrático del proyecto, en el que hemos hecho hincapié.

5. Evaluar

No por enumerarlo en último lugar, minimizamos que el hecho de evaluar sea uno de los pilares principales para la consecución del éxito del programa. Todos los puntos del programa son evaluables: recursos, objetivos, proceso y resultados.

Dicha evaluación ha de hacerse en un proceso continuo de revisión de los resultados obtenidos. Evaluar nos ayudará a encontrar los puntos flacos del programa, además de concretar el criterio que perseguimos con el mismo.

La evaluación deberá realizarse tanto para cada uno de los integrantes, como en una puesta en común, dónde se aborden los posibles problemas así como los logros obtenidos.

6. CONCLUSIÓN

No podemos poner en entredicho que el deporte facilita la prevención del consumo de drogas. La Motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio-afectivo, no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico. Debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano. Nuestra labor debe ser la de saber hacer llegar a los jóvenes, y no tan jóvenes, una nueva opción por la que evitar hábitos de vida insanos.

La propuesta que se plantea no es fácil, pero debemos saber utilizar el poder mediático que tiene el deporte en la sociedad actual. El Deporte se vende a sí mismo, su expansión cada vez se hace más presente en la vida diaria de cualquier sociedad. Por si fuera poco, la labor de los medios de comunicación nos brindará la oportunidad de dar a conocer las modalidades deportivas y, ellas mismas, nos facilitarán la captación de individuos para los proyectos de prevención e incluso de reinserción que llevemos cabo.

Como hemos venido diciendo el Deporte está lleno de factores positivos y es un elemento importantísimo en la sociedad en la que vivimos. Pero, gracias a su poder, también se convierte en un elemento peligroso para los propios deportistas y que ensucia los valores en los que basamos la prevención.

El estilo de vida "moderno" y la sociedad de consumo se caracterizan por una desmedida carrera competitiva, por lo que para poder competir en el duro campo del consumismo, muchos individuos buscan, en las drogas (dopaje), la solución a las barreras físicas y el triunfo fácil.

- **MARCO PANTANI:** El ciclista Marco Pantani fue un ídolo en Italia. El "Pirata" (así le apodaban) suscitó gran admiración a nivel mundial por su destacada participación en competiciones tan importantes como el Tour de Francia, el Giro de Italia, la Vuelta a España, etc. Al final, Marco Pantani falleció en un hotel por sobredosis de cocaína.
- **POLI DÍAZ:** El boxeador, 8 veces Campeón de Europa del peso ligero, terminó su etapa profesional absorbido por la heroína. Muchas han sido las imágenes que de él se han visto en los poblados chabolistas de la Rosilla o las Barranquillas, puntos madrileños de compra y venta de drogas.
- **DIEGO ARMANDO MARADONA:** El grandioso jugador Diego Maradona, ídolo de masas en Argentina y en el resto del mundo, también vio truncada su trayectoria profesional por el uso de cocaína. Actualmente se encuentra realizando un tratamiento de desintoxicación.
- **JULIO ALBERTO MORENO "JULIO ALBERTO":** El jugador de fútbol del Atlco. De Madrid y del Barcelona e internacional con la Selección Española presentó su "confesión" en 1995 en forma de novela biográfica titulada "Mi verdad", en la que describió cómo la droga (cocaína principalmente) arruinó su carrera y su entorno familiar.

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

Frente a esto, la sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN. *“Curso de prevención Drogas”.*
- PUBLICACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (Oficina contra droga y el delito). *“Deporte como instrumento de prevención del uso indebido de las drogas”.*
- SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL, P. *“Educación Física y su Didáctica” Manual para el profesor.*
- www.educacionmotriz.net
- www.efdeportes.com
- <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/642/info1.html>