

PROYECTO ERASMUS+
"SPORTS WITH MEANING"
(Deportes con sentido,
SWIM)
MANUAL



PROYECTO ID:
2022-2-LV01-KA210-VET-000095917

CONSORCIO DEL PROYECTO



Proyecto “Deportes significativos” financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Este manual está diseñado por cuatro equipos de cuatro países: Letonia, Turquía, España y Lituania dentro del proyecto del programa Erasmus+. El coordinador de este consorcio es la asociación “Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktoru padome” (LSIIDP) de Letonia. Los socios del proyecto son: Federación de Deportes Escolares de Turquía y Asociación de Actividades Escolares de Turquía, Colegio San Gabriel de España y Escuela de Fútbol Lituanica de Lituania. Este Manual pretende servir como base para futuras investigaciones y análisis más profundos sobre qué aplicaciones en línea, ya disponibles en el mundo digital, son apropiadas para ser utilizadas en la FP deportiva para promover las características del deporte profesional en los atletas jóvenes.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

SWIM

S P O R T S W I T H M E A N I N G

El objetivo principal del proyecto SWIM era abordar la transformación digital a través de posibilidades de formación/aprendizaje a distancia.

Los objetivos para alcanzar el objetivo principal fueron:

- 1) crear conciencia sobre la necesidad y las posibilidades de las tecnologías y la transformación digitales;
- 2) crear conciencia sobre los enfoques innovadores de aprendizaje y enseñanza de la educación vocacional;
- 3) crear conciencia sobre la flexibilidad de oportunidades en la educación y formación profesional (EFP);
- 4) promover habilidades y competencias digitales de los entrenadores/formadores/profesores deportivos;
- 5) crear un vínculo de práctica/aprendizaje deportivo presencial y a distancia;
- 6) promover la salud y el bienestar físico y mental;
- 7) promover los valores de la UE, el programa Erasmus+ y la FP.

El proyecto se inspiró tanto en los resultados de las restricciones debido a la pandemia como en las actividades piloto realizadas por dos entrenadores de LSIIDP en relación con dos eventos deportivos piloto organizados digitalmente y de forma remota en Cesis. Las competiciones demostraron su efecto basándose en las opiniones de los participantes: entrenadores, empleados administrativos y alumnos de clubes deportivos. Las dos pruebas remotas se llevaron a cabo en carrera y ciclismo y reunieron a 181 participantes en total. LSIIDP y Limbazi Regional Sport School prepararon tanto los segmentos del evento en línea como las rutas en la naturaleza. Ambos segmentos estuvieron abiertos durante 3 semanas. Y los atletas de las escuelas deportivas pudieron realizar los segmentos ya sea durante sus prácticas deportivas programadas (remotas durante la primavera de 2021) o durante cualquier otro momento conveniente para los aprendices dentro de las 3 semanas en que los segmentos estuvieron abiertos.

LA HISTORIA DEL MANUAL SWIM

Este manual práctico y de libre acceso proporciona una base completa en métodos de investigación tanto cualitativos como cuantitativos para las posibilidades de lecciones remotas de deporte y educación física. El Manual ofrece orientación para el proceso de investigación, recopilación y análisis de datos, informe resumido de la investigación. El Manual ilustra ricamente la experiencia personal y las opiniones de entrenadores, atletas y estudiantes proporcionadas por las preguntas abiertas. El Manual cubre temas clave como:

1. Supuestos metodológicos:

- Investigación sobre el abandono del deporte y análisis de datos;
- Papel de las competiciones deportivas en los jóvenes deportistas de FP deportiva;
- Posibilidades digitales y online para competiciones deportivas.

2. Compartir la experiencia personal del equipo del proyecto sobre las posibilidades del deporte remoto en diferentes prácticas deportivas.

3. Conclusiones y Recomendaciones.

Este Manual está diseñado por profesionales de FP, FP del deporte y del deporte de cuatro países:

- “Colegio San Gabriel” – una escuela de FP de España,
- “Türkiye Okul Sporlari Federasyonu” – una Federación de Deportes Escolares de Türkiye,
- “Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktoru padome” – una asociación que representa a las instituciones educativas deportivas de orientación profesional de Letonia,
- “Vsi Sportuokime kartu” – una ONG deportiva de Lituania.



CONTENIDO

4	INTRODUCCIÓN
5	SUPUESTOS METODOLÓGICOS
7	INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA
12	INVESTIGACIÓN CUALITATIVA
12	Pregunta 5
12	Letonia
13	España
14	Turquía
15	Lituania
16	Pregunta 6
16	Letonia
17	España
18	Turquía
19	Lituania
21	Pregunta 7
21	Letonia
22	España
23	Turquía
24	Lituania
25	PAPEL DE LAS COMPETICIONES DEPORTIVAS EN JÓVENES DEPORTISTAS DE FP Y DEPORTE
25	Letonia
26	España
27	Turquía
28	Lituania
29	POSIBILIDADES DIGITALES Y ONLINE PARA COMPETICIONES DEPORTIVAS PARA DEPORTISTAS DE FP
35	POSIBILIDADES DIGITALES Y ONLINE DE COMPETICIONES DEPORTIVAS PARA OTROS ESTUDIANTES DE FP
41	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
45	LISTA DE CREADORES DE METODOLOGÍA
	REFERENCIAS

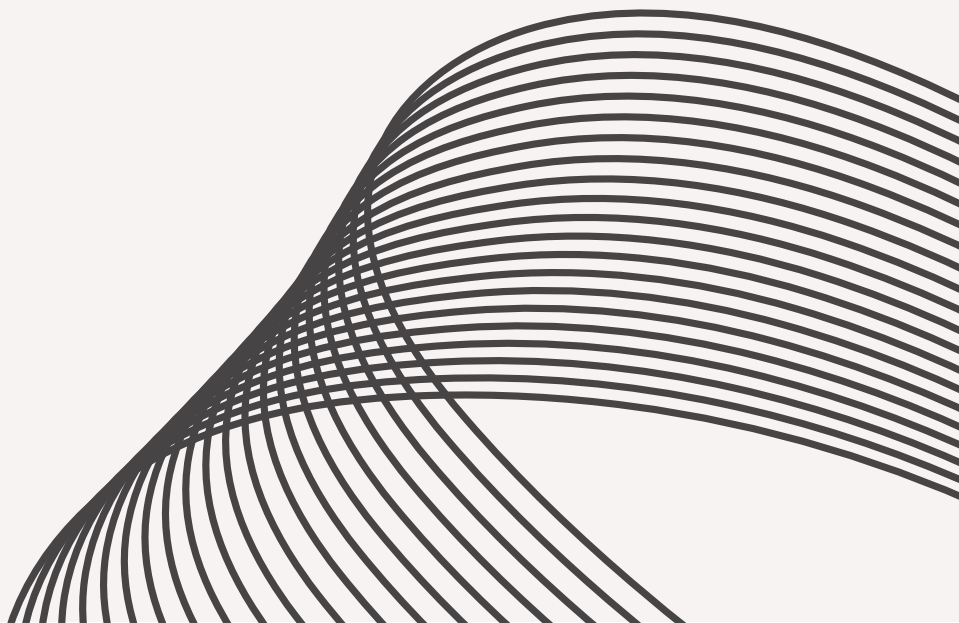
INTRODUCCIÓN

A nivel superficial, todos entendemos qué es el deporte y la actividad física, y por qué lo practicamos.

Sin embargo, la comprensión del deporte es mucho más profunda. Todos los contextos sociales, políticos, tecnológicos y económicos influyen en el deporte. Por tanto, nuestra comprensión del deporte nunca es completa. Y sólo a través de una investigación continua se mantiene y mejora nuestra comprensión del deporte.

La investigación sobre los estudios y las posibilidades del deporte es importante no sólo para la ciencia. El enorme crecimiento del empleo deportivo en los últimos años ha dado lugar a una serie de profesiones en las que el conocimiento y la comprensión de los métodos de investigación son importantes. Así, los entrenadores, por ejemplo, tal vez deseen identificar el impacto de las competiciones deportivas en el rendimiento de sus atletas. Es posible que las instituciones deportivas deseen medir los impactos económicos de un evento deportivo en particular (presencial, en línea, etc.). La investigación también desarrolla una serie de habilidades humanas, como la capacidad de comunicar ideas a una audiencia más amplia, el pensamiento crítico y la capacidad de analizar datos para sacar conclusiones.

Este Manual ayudará a los entrenadores deportivos y profesores de educación física deportiva a comprender el efecto de las competiciones deportivas a distancia en sus atletas y estudiantes. Revelará los motivos del abandono del deporte y, en particular, durante los últimos años de pandemia. A continuación, el Manual describirá la experiencia del equipo del proyecto en la organización de eventos deportivos remotos. Y finalmente se darán conclusiones y recomendaciones para otras instituciones deportivas basadas en la propia experiencia.



Supuestos metodológicos

Como ya se mencionó en la introducción, gran parte del conocimiento sobre el deporte se basa en investigaciones realizadas por otros. El proyecto SWIM Handbook investiga el impacto de los efectos de la reciente pandemia en el deporte, la actividad física y el abandono deportivo. El equipo del proyecto eligió un enfoque mixto que constaba de un enfoque cuantitativo y cualitativo. Este enfoque mixto fue garantizado por los cuestionarios del proyecto SWIM. Las características de la investigación cuantitativa y cualitativa según la base dada por R. Streefkerk se resumen en la Tabla 1.

Tabla 1 Características de la investigación cuantitativa y cualitativa.

<i>Investigación cuantitativa</i>	<i>Investigación cualitativa</i>
● Utiliza análisis numérico para medir fenómenos sociales y proporcionar "hechos" ● Asume una realidad social única y objetiva. ● Asume que la realidad social está continuamente en diferentes momentos y entornos. ● Utiliza análisis estadístico para determinar relaciones causales. ● Muestras de estudios con la intención de generalizar a poblaciones. ● El investigador es objetivo y está "desapegado" de los sujetos bajo investigación. ● El entorno suele ser artificial ● Los datos se recopilan utilizando objetos inanimados, por ejemplo, lápiz y papel. ● Asociado al enfoque positivista ● Generalmente deductivo	● Se basa en análisis no numéricos para proporcionar comprensión. ● Asume que la realidad social es una experiencia subjetiva. ● Asume que la realidad social se construye continuamente y se relaciona con el contexto social inmediato. ● Los objetivos son descripción, comprensión y significado. ● Utiliza muestras más pequeñas o "casos" ● Los datos son ricos y subjetivos. ● El lugar de la investigación suele ser natural. ● Enfoque flexible para la recopilación de datos; a menudo enfoques no tradicionales, p. análisis de contenido ● El investigador es el instrumento de recogida de datos. ● Asociado al enfoque interpretativo ● Generalmente inductivo



Este Manual incluye la recopilación de datos cuantitativos y cualitativos a través de cuestionarios. Se recogieron un total de 158 cuestionarios compuestos por 12 preguntas con la participación de los socios del proyecto.

- Letonia – 32 encuestados,
- Lituania – 31 encuestados,
- España – 40 encuestados,
- Turquía – 55 encuestados.

Esta recopilación de datos primarios es una parte importante del proyecto SWIM, pero también considera la recopilación de datos como parte de un proceso más amplio que implica también la importante etapa de aplicación práctica después de la recopilación de datos mediante la organización de eventos deportivos remotos por parte de todos los socios.

INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA

El enfoque cuantitativo dentro del proyecto SWIM es una medición y análisis numérico que involucra "cantidades" mensurables. Esto dio como resultado un conjunto de datos numéricos que se analizaron estadísticamente y se formaron en gráficos. Se realizó sobre la base de 8, de 12, preguntas de los 158 cuestionarios.

Las primeras tres preguntas del cuestionario estaban relacionadas con la información personal de los encuestados.

La primera pregunta se refería a la ocupación de los encuestados. Las respuestas revelan que la mayoría – más de la mitad de los encuestados eran entrenadores – 85 (54%). El resto, en partes iguales, eran deportistas y estudiantes: respectivamente, 36 y 37 encuestados.



FIGURA 1. OCUPACIÓN

En cuanto al género, el porcentaje fue cercano: 86 (54%) hombres y 72 (46%) mujeres, lo que demuestra que se logró un buen nivel de igualdad de género.

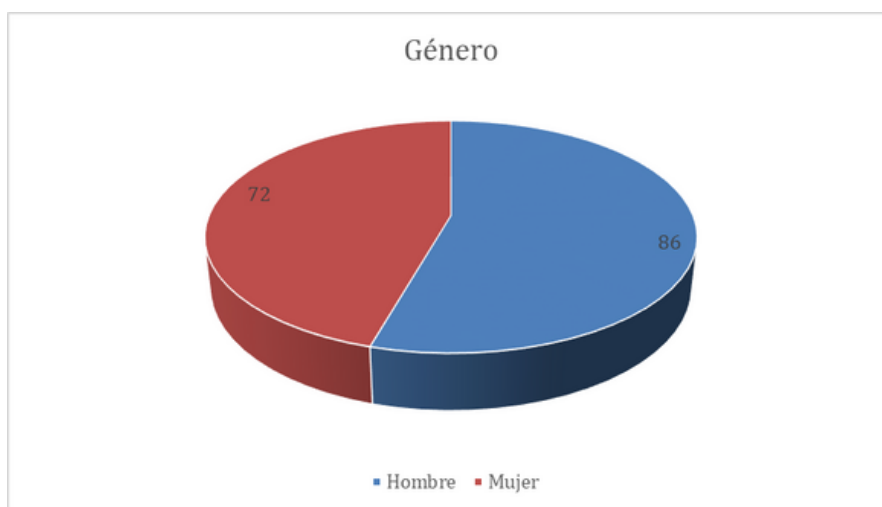


FIGURA 2. GÉNERO

La tercera pregunta muestra la edad de los encuestados dividida en cuatro categorías: entre 18 y 25 años, entre 26 y 35 años, entre 36 y 55 años y más de 55 años. Las respuestas revelan que el mayor número de encuestados eran entrenadores de entre 36 y 55 años. Esta parte constituía 58 (37%) de 158 encuestados. Cerca de este número estaban los encuestados más jóvenes que formaban las tres categorías: entrenadores, estudiantes, atletas, etc. Este grupo lo formaban 54 (34%). El tercer mayor número formado fue el grupo de edades entre 26 y 35 años. Este grupo lo formaron 35 (22%) encuestados. El grupo más pequeño de la categoría de mayor edad, de 55 años o más, constituía el 7% de los encuestados, es decir, 11 encuestados.

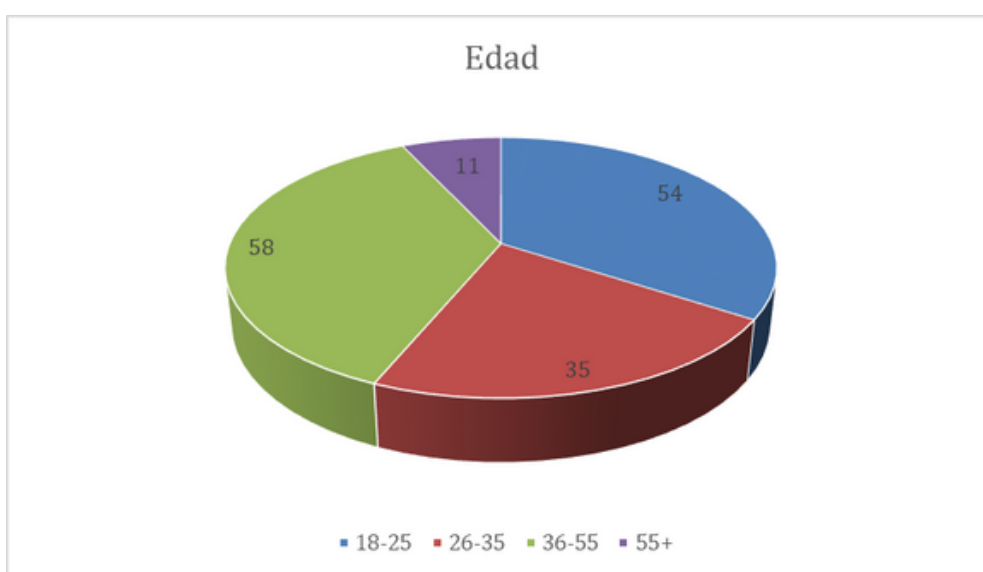


FIGURA 3. EDAD

La cuarta pregunta es la primera aparte de los datos personales, y es sobre el abandono del deporte durante los años de pandemia. Casi un tercio de los encuestados (51) admitieron que entre el 11% y el 20% de los niños y jóvenes abandonaron el deporte durante los años de la pandemia. 42 encuestados midieron el abandono de los niños/jóvenes del deporte hasta un 50%, lo que revela que el abandono se produjo hasta la mitad. Sin embargo, cifras aún más preocupantes son las de 32 encuestados que afirman que más de la mitad de sus grupos de entrenamiento abandonaron el deporte durante los períodos de restricción debido a la pandemia. Sólo 33 encuestados, es decir el 20% de todos los encuestados, se mostraron relativamente optimistas y afirmaron que menos del 10% de los niños y jóvenes abandonaron el deporte en sus grupos de entrenamiento.

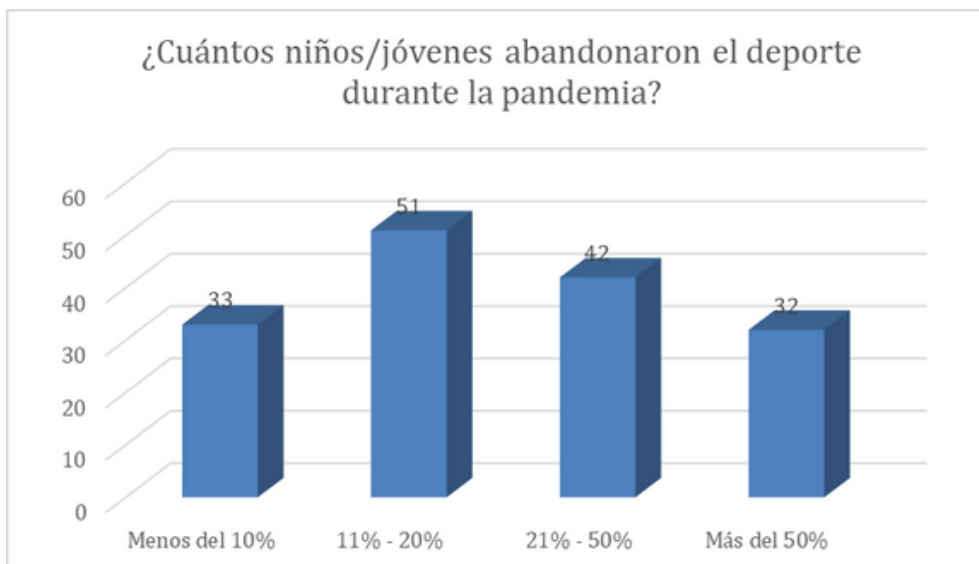


FIGURA 4. ABANDONO INFANTIL/JOVEN DEL DEPORTE

Respuestas a la pregunta 8 –¿Cómo han afectado las restricciones de COVID-19 a la salud mental de los jóvenes atletas/estudiantes? – dar respuestas en 4 categorías de una escala Likert. El grupo más grande de encuestados, 63 (40%) dijo que Covid-19 ha afectado bastante la salud mental de los jóvenes atletas y estudiantes. Otros 40 (25%) de los encuestados admitieron que ha tenido un impacto significativo en la salud mental del grupo objetivo. Y sólo 41 (26%) y 14 (9%) de los encuestados estuvieron de acuerdo en que el Covid-19 no ha tenido mucho efecto o, en consecuencia, ha tenido muy poco impacto mental en el grupo objetivo.

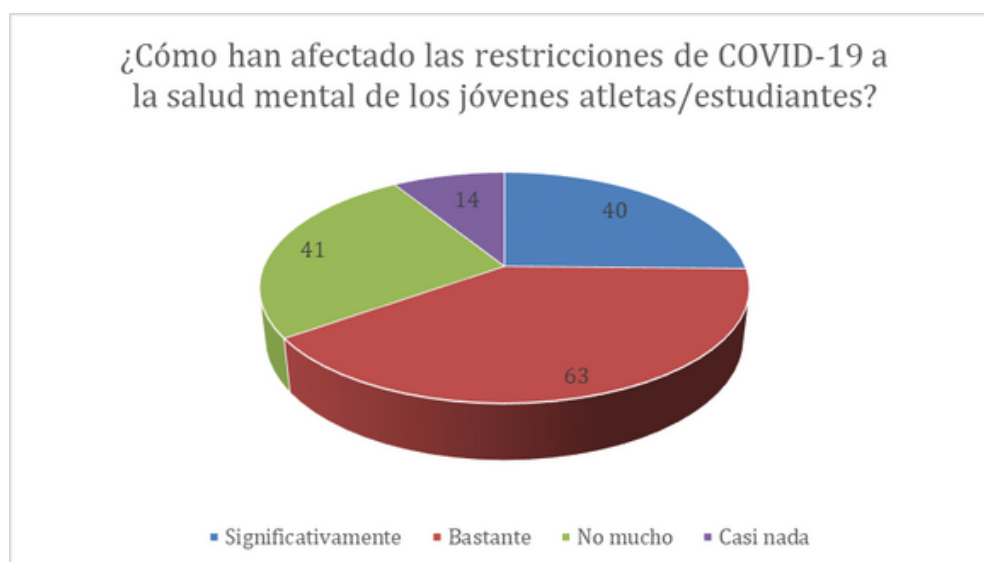


FIGURA 5. SALUD MENTAL DE JÓVENES DEPORTISTAS/ESTUDIANTES TRAS LAS RESTRICCIONES DEL COVID-19

La pregunta 9 da una idea de la situación actual de los jóvenes deportistas/estudiantes en relación con el deporte. Las respuestas se dieron en tres categorías. La mitad de los encuestados (79) admitieron que hoy los jóvenes deportistas/estudiantes tienen buenas condiciones para practicar deportes. Sin embargo, 43 (27%) de los encuestados dicen todo lo contrario, mientras que 36 (23%) no pueden decidir entre "sí" y "no".

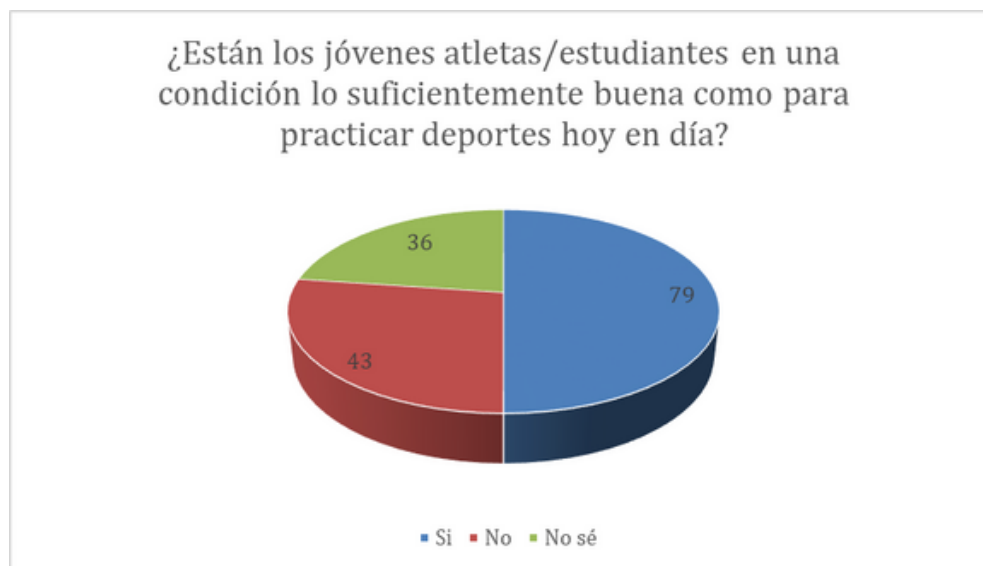


FIGURA 6. CONDICIÓN DE LOS JÓVENES DEPORTISTAS/ESTUDIANTES HOY

La pregunta 10 muestra el nivel de actividad de los jóvenes atletas/estudiantes después del fin de las restricciones de Covid-19. Las respuestas se dieron entre aumento – igual – disminución. 63 (40%) de los encuestados dieron una respuesta muy optimista diciendo que el nivel de actividad de sus atletas/estudiantes ha aumentado. 54 (34%) dijeron que se ha mantenido igual, pero 41 (26%) dijeron que ha disminuido.

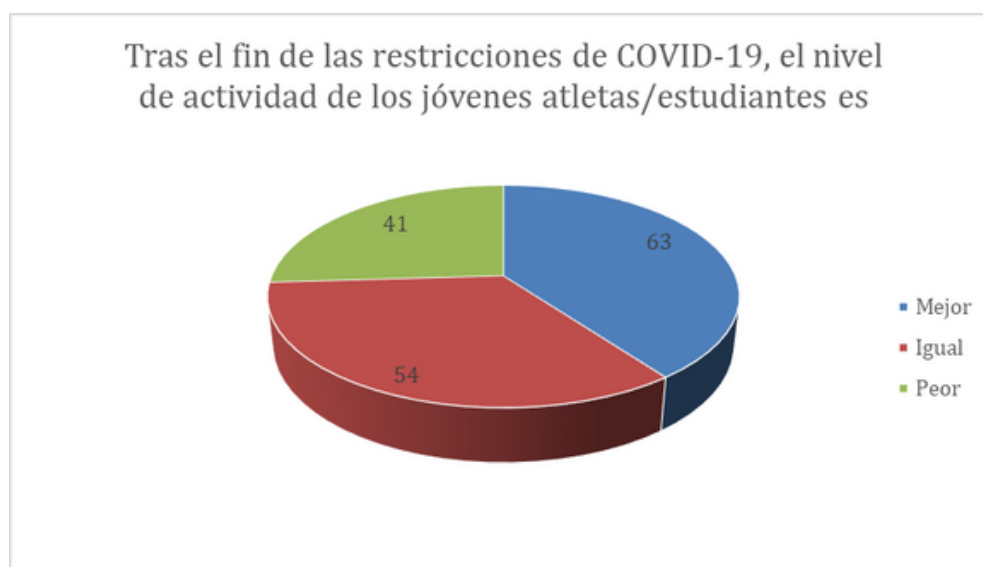


FIGURA 7. NIVEL DE ACTIVIDAD DE LOS JÓVENES DEPORTISTAS/ESTUDIANTES TRAS EL FIN DE LAS RESTRICCIONES DE COVID-19

La última pregunta de la parte de la investigación cuantitativa, la pregunta 11, revela si los jóvenes atletas/estudiantes dan más prioridad a las actividades físicas después del fin de las restricciones de Covid-19. Casi la mitad de los encuestados, 68 (43%), afirman que los jóvenes deportistas/estudiantes dan la misma prioridad a la actividad física tras el fin de las restricciones por el Covid-19 que antes de las restricciones pandémicas. 48 (30%) de los encuestados creen que ha aumentado, mientras que 42 (27%) dicen que, sin embargo, es menos.



FIGURA 8. NIVEL DE PRIORIDAD DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS TRAS EL FIN DE LAS RESTRICCIONES DE COVID-19



INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

La investigación cualitativa del proyecto SWIM tuvo como objetivo revelar cualidades de entrenadores, profesores de educación física, deportistas y estudiantes que no eran cuantificables, como sentimientos, pensamientos, opiniones y experiencias, formando conceptos asociados a enfoques interpretativos sobre la actividad física y el deporte.

Dentro de la investigación cualitativa del proyecto SWIM se utilizaron datos y análisis no numéricos para describir y comprender conceptos.

Las preguntas 5, 6, 7 y 12 fueron preguntas abiertas que brindaron una visión más personal del tema planteado por la investigación del proyecto SWIM a través de los cuestionarios.

PREGUNTA 5

La pregunta 5 dio respuestas a cuáles eran las Razones más comunes para dejar el deporte.

LETONIA

En las respuestas del socio de Letonia se mencionaron seis razones principales. El más común de ellos fue la falta de competencias deportivas: 9 encuestados constituyen el 28% de 32 encuestados letones. Cerca de la razón principal se mencionó la falta de amigos (22%). La pérdida de interés, las malas condiciones climáticas y la pereza fueron mencionadas como las siguientes tres razones para abandonar el deporte por el 16%, 13% y 13% de los encuestados. La razón menos mencionada por el 8% de los encuestados fue la falta de motivación.



FIGURA 9. RAZONES MÁS COMUNES PARA DEJAR EL DEPORTE EN LETONIA

ESPAÑA

La encuesta realizada a jóvenes en España para identificar los factores que les ayudaron a mantenerse activos durante las restricciones pandémicas arrojó una variedad de respuestas diversas.

A continuación se presenta un análisis y valoración de las respuestas proporcionadas:

Restricciones de espacio y movimiento: varios participantes mencionaron la falta de espacio en sus hogares como un factor limitante para mantenerse activos. También se destacó como limitación la imposibilidad de salir de casa debido a restricciones gubernamentales.

Impacto de las medidas sanitarias: el uso obligatorio de mascarillas fue mencionado repetidamente como un factor que dificultaba la actividad física, tanto en deportes de equipo como en actividades individuales. También fueron retos notables las prohibiciones y el distanciamiento obligatorio en los deportes de equipo.

Falta de motivación: la falta de motivación se mencionó en numerosas respuestas como un desafío clave. La pérdida de interés por el cese de actividades extraescolares y otras distracciones como la televisión y los videojuegos también afectaron la motivación.

Miedo al contagio y pereza: el miedo al contagio y la pereza se citaron como motivos para no retomar la actividad física tras la pausa obligatoria.

Cambio hacia hábitos sedentarios: varios encuestados mencionaron que durante el encierro se acostumbraron a un estilo de vida sedentario. La falta de tiempo y la priorización de actividades de ocio, como los juegos de consola, también se citaron como factores que contribuyen al comportamiento sedentario.

En resumen, las respuestas de la encuesta a la pregunta 5 indican que factores como la falta de espacio, las restricciones de movimiento, las medidas de salud pública, la falta de motivación, el miedo al contagio, la pereza y el cambio hacia hábitos sedentarios influyeron en la capacidad de los jóvenes para Manténgase activo durante las restricciones pandémicas. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar estos desafíos para promover un estilo de vida activo entre los jóvenes que enfrentan situaciones similares en el futuro.



TURQUÍA

En la encuesta realizada a jóvenes para determinar los factores que provocaron que los jóvenes abandonaran el deporte durante las restricciones pandémicas se obtuvo una amplia gama de respuestas. A continuación se muestra el análisis y valoración de las respuestas dadas:

Cierre/Inaccesibilidad de Instalaciones Deportivas: muchos participantes destacaron que las instalaciones deportivas fueron cerradas tras la decisión del gobierno. Y muchos de ellos afirmaron que no podían acceder a material deportivo en casa o en sus barrios, lo que les restaba motivación y no podían realizar ejercicios en grupo.

Ansiedad y miedo de los padres: se afirmó que los padres estaban sumamente ansiosos y asustados ante esta inusual situación. Se afirmó que los padres están muy preocupados tanto por la salud de sus hijos como por la salud de la sociedad, por lo que opinaron que el deporte no es una prioridad para las familias durante ese período. Cuando observamos la estructura familiar en la sociedad turca, generalmente vemos que las personas mayores (abuelas, abuelos, etc.) viven con sus hijos en la mayoría de las casas. El hecho de que estas personas se encuentren en una situación de riesgo debido a sus enfermedades crónicas también aumentó la ansiedad de las familias.

Cambiar a un estilo de vida inusual como resultado de una pandemia inusual: lo que se expresó generalmente en las respuestas dadas fue la transición de un estilo de vida normal a un estilo de vida muy diferente. Se afirmó que muchas situaciones como los patrones de sueño, los hábitos alimentarios, las actividades sociales, el trabajo en grupo, etc. han cambiado. Se vio en las respuestas que todo esto provocaba pérdida de motivación. También se destacó que la motivación es un muy buen detonante para continuar haciendo deporte.

Efecto infeccioso del virus: el rápido efecto infeccioso del virus también se citó como otra razón para no continuar con la actividad física. Se afirmó que este efecto afecta negativamente tanto al comportamiento individual como social y provoca que las personas se alejen de las zonas comunes y de la vida social.



LITUANIA

Se resumieron los resultados de la encuesta y se identificaron 9 factores:

Falta de motivación: la pandemia se atascó muy rápido y a los jóvenes les resultó difícil comprender que son responsables de sus actividades físicas. Si bien tenían sesiones de capacitación en línea y planes individuales, algunos jóvenes carecían de motivación.

Pereza: los participantes de la encuesta mencionaron que la pereza era una de las razones importantes para abandonar los deportes en Lituania. Los entrenadores y compañeros de equipo pueden prevenir la pereza en las sesiones de entrenamiento de contacto. Sin embargo, hacer deporte en sesiones de entrenamiento online resultó realmente complicado para los jóvenes deportistas que tienden a ser perezosos.

Áreas deportivas cerradas: las zonas deportivas son importantes para los jóvenes deportistas: sin ellas no pueden practicar ningún deporte y, lo que es más importante, participar en competiciones deportivas. Cerrar las áreas deportivas y obligarlos a asistir a entrenamientos en línea o al aire libre en otros lugares fue muy incómodo para los atletas jóvenes.

Otros intereses: pasar horas en casa sin realizar actividades físicas al aire libre llevó a los jóvenes atletas a encontrar nuevos intereses, como leer libros, escuchar música, etc.

Enfermedades / Lesiones: estos factores no están relacionados con la pandemia, pero también son muy importantes. Algunos atletas no pueden continuar practicando deportes después de una lesión, pero otros simplemente tienen miedo de sufrir nuevas lesiones y abandonar el deporte.

Falta de comunicación cara a cara: el deporte no es sólo una acción de actividad física, sino también un lugar para socializar con personas de ideas afines. Quedarse en casa y no poder hablar cara a cara con compañeros o entrenadores llevó al abandono del deporte.

Falta de tiempo: algunos participantes de la encuesta mencionaron falta de tiempo. Debe estar relacionado con la falta de motivación en muchos casos, porque los jóvenes deportistas tuvieron mucho tiempo libre durante la pandemia simplemente quedándose en casa.

Juegos de computadora: es otro interés que el deporte. Este factor se mencionó como separado porque los participantes de la encuesta lo mencionaron específicamente y más de una vez.

Necesidad de vacunación: sólo un participante de la encuesta mencionó que la necesidad de vacunación fue un factor para abandonar el deporte.



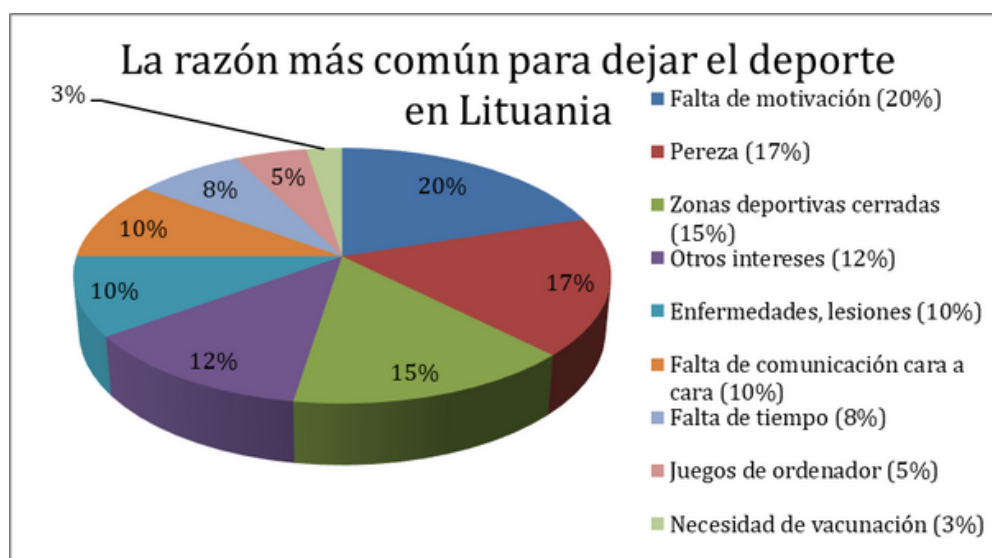


FIGURA 10. RAZONES MÁS COMUNES PARA DEJAR EL DEPORTE EN LITUANIA

PREGUNTA 6

Pregunta seis revela los motivadores que ayudaron a mantener activos a los jóvenes atletas/estudiantes durante las restricciones.

LETONIA

Los encuestados de Letonia revelaron cinco motivadores principales. El 37% de los encuestados mencionó a los amigos como el mayor motivador. El segundo motivador, que fue citado por el 31% de todos los encuestados, fue el trato individual y el estímulo. Los entrenadores y padres fueron mencionados a continuación formando un 16% y un 13% respectivamente. Un encuestado mencionó también una buena apariencia física, constituyendo así el 3% de los encuestados.

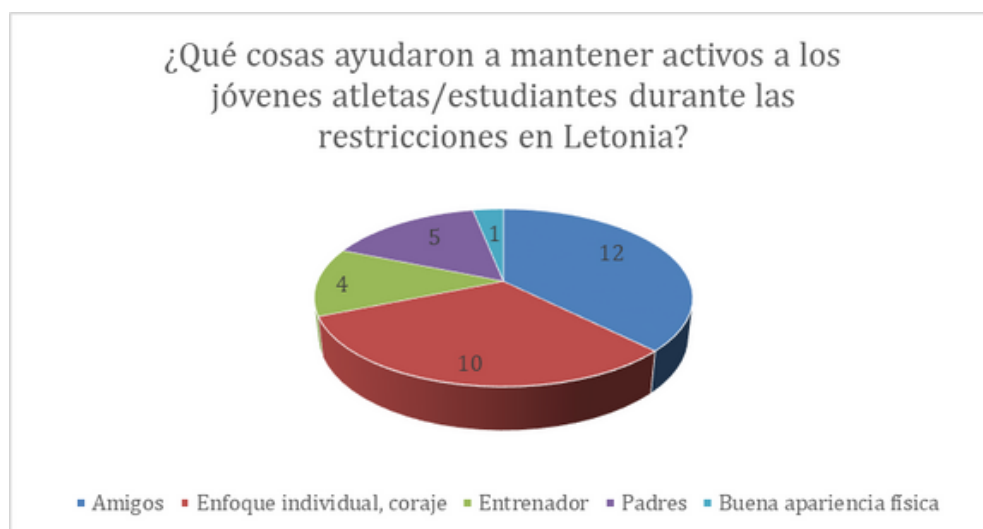


FIGURA 11. MOTIVADORES PARA MANTENERSE ACTIVO LETONIA

ESPAÑA

A partir de las respuestas proporcionadas, se pueden identificar varios factores y estrategias que influyeron en la actividad física de los jóvenes durante este período desafiante. Los encuestados de España destacaron seis factores principales que ayudaron a sus estudiantes a mantenerse activos durante las restricciones.

Práctica deportiva y actividades al aire libre: la respuesta más común entre los participantes de la encuesta fue practicar deportes, salir a caminar y quedar con amigos. Estas actividades se destacaron como formas efectivas de mantenerse activo y socializar dentro de las restricciones.

Actividades en el hogar: muchos jóvenes mencionaron la importancia de realizar actividades dentro de sus hogares y aprovechar los espacios abiertos en sus patios. Esto demostró que adaptarse a las restricciones no les impedía mantener la actividad física.

Motivación y actitud positiva: mantener una actitud positiva y activa se mencionó como un factor clave para mantenerse activo. La motivación de los padres y la necesidad de mantener la mente ocupada también influyeron en la actividad física de los jóvenes.

Recursos Tecnológicos: se mencionó como recurso útil la disponibilidad de aplicaciones móviles y juegos relacionados con el ejercicio. Además, los tutoriales en línea y los vídeos de Internet fueron una valiosa fuente de orientación para los entrenamientos en casa.

Tiempo libre: el tiempo libre resultante de las restricciones permitió a muchos jóvenes dedicar más tiempo al ejercicio en casa. También se mencionó que la práctica de deportes en casa pasó a ser una de las excepciones para salir de casa.

Apoyo familiar y social: la influencia positiva de los padres y la comunicación con amigos que realizaron actividad física durante la pandemia se destacaron como factores que alentaron a los jóvenes a mantenerse activos.



TURQUÍA

En el alcance de las respuestas dadas en la encuesta, se ve que los factores que provocaron que los jóvenes continuaran practicando deporte y se mantuvieran activos durante el período de restricción se expresan de la siguiente manera:

Para mantener/proteger su rendimiento deportivo: en la mayoría de las respuestas dadas, los jóvenes afirmaron que querían que fueran más fuertes y estuvieran preparados manteniendo su rendimiento el día en que regresaran a sus vidas deportivas activas. Esta fue una situación que los motivó a estar activos incluso si había restricciones.

Acceso al programa de formación en línea: se afirmó que durante este período se utilizaron muchas aplicaciones en línea. También se afirmó que muchos entrenadores/instructores individuales ofrecieron su formación en línea de forma gratuita, y el hecho de que la participación sea gratuita mantuvo vivo el espíritu de la dinámica de grupo. Además, se afirmó que la constante actualización/diversificación de los programas de entrenamiento de los atletas por parte de los entrenadores también constituía un refuerzo de motivación.

Mantenerse saludable y aumentar la capacidad física: se afirmó que durante este inusual período pandémico, se debe mantener alto el bienestar físico y mental para reducir tanto las enfermedades/negatividades que un estilo de vida sedentario puede traer como el riesgo de transmisión del virus. Por ello, se mencionó la importancia de mantenerse activos a pesar de todas las imposibilidades o restricciones.



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

AMACI
Dijital dönüşümün ve dijital teknolojilerin mesleki ve mesleğe yönelik spor eğitiminde uzaktan eğitim/öğrenme sürecine dahil edilmesi

- FAYDALARI**
- Belirlenen dijital teknolojilerin kullanımı yoluyla uzaktan eğitim ve öğretime yönelik yenilikçi yaklaşım geliştirilmesi
 - Spor eğitimcileri, antrenörler ve öğretmenlerin dijital becerilerinin geliştirilmesi
 - Bir aradayken ve uzaktayken spor yapmak/öğrenmek arasında sıkı bir bağ kurulması
 - Fiziksel ve zihinsel sağlık durumunun ve iyi olma halinin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi

- SONUÇLARI**
- Tasarlanacak spor kulübü de dahil olmak üzere, mesleki ve mesleki odaklı spor eğitiminde dijital araçların kullanım olanaklarına ilişkin hazırlananacak kılavuz hazırlanması
 - Uzaktan spor müsabakaları/eğitimleri düzenlenmesi

SÜRESİ
1 Şubat 2023 - 31 Ocak 2024



LITUANIA

Se resumieron los resultados de la encuesta y se identificaron 8 factores principales:

Motivación interna: los participantes de la encuesta mencionaron que la automotivación fue el factor más importante para permanecer en el deporte. Los jóvenes participantes perdieron la conexión cara a cara con sus compañeros de equipo y entrenadores, por lo que tuvieron que encontrar el camino para motivarse.

Capacitaciones en línea: las aplicaciones en línea y la conexión a Internet salvaron a muchos jóvenes de abandonar las actividades deportivas. Las computadoras e Internet fueron las razones más comunes para abandonar el deporte en la mayoría de los casos; sin embargo, ayudaron en una situación de pandemia.

Amigos de la familia: la conexión con amigos y familiares ayudó a los atletas jóvenes a permanecer en el deporte y resolver los desafíos de la pandemia.

Entrenadores: eran realmente importantes, sin importar si los atletas jóvenes hablaban con ellos cara a cara o en línea. Los entrenadores eran personas importantes para los atletas jóvenes.

Conexión constante: este factor estaba relacionado con amigos y familiares, entrenadores y compañeros de equipo. Era muy importante mantener la misma conexión con todos para poder resolver los problemas de la pandemia.

Unidad del equipo: hubo una gran diferencia para los atletas de deportes individuales y de equipo en la situación de pandemia. Los jóvenes atletas de deportes individuales solían entrenar solos o en pequeños grupos, por lo que les resultó mucho más fácil afrontar la situación de pandemia. Sin embargo, los atletas de deportes de equipo necesitaban apoyo adicional de sus compañeros porque probablemente solían comunicarse más mientras practicaban deportes.

Videos: los videos online fueron una de las partes interesantes del entrenamiento sin contacto: a los atletas jóvenes les gustaba ver los mejores momentos de sus partidos del pasado o analizar entrenamientos o partidos profesionales. Los videos que mostraban celebridades del deporte también resultaron muy interesantes para los atletas jóvenes.

Plan individual: los participantes jóvenes tuvieron mucho tiempo para trabajar individualmente en atributos que antes carecían. Los entrenadores tuvieron tiempo suficiente para preparar planes individuales para sus atletas. Si un atleta juvenil tenía la motivación adecuada, funcionaba muy bien y la mayoría de los atletas tenían la opción de convertirse en mejores atletas individualmente.

Otros mencionados: varios juegos, estilo de vida saludable, más tiempo libre, posibilidad de hacer deporte en espacios abiertos.

¿Qué cosas ayudaron a mantener activos a los jóvenes atletas/estudiantes durante las restricciones en Lituania?

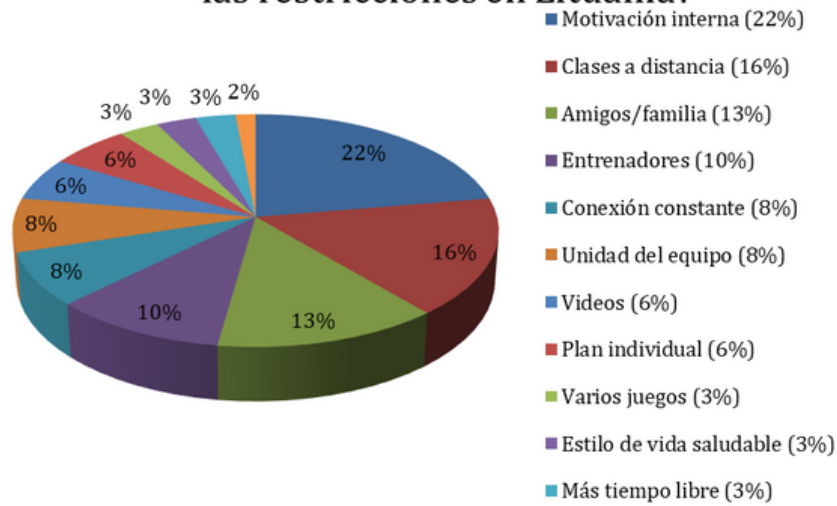


FIGURA 12. MOTIVADORES PARA MANTENERSE ACTIVO LITUANIA

ERASMUS+ PROGRAMI
PROJESI



Co-funded by
the European Union

SWIM

SPORTS WITH MEANING



PREGUNTA 7

La pregunta 7 da una idea de qué cosas impidieron estar activo durante las restricciones.

LETONIA

Los encuestados de Letonia expresaron claramente su opinión y admitieron que el mayor obstáculo para mantenerse activo durante los períodos de restricción eran las condiciones climáticas. En el año 2021, el invierno en Letonia fue duro y largo. Sólo se permitían las prácticas deportivas en el exterior. En Letonia también había grandes cantidades de nieve y los entrenadores tuvieron que cambiar todas las inspiraciones posibles para dirigir sus prácticas deportivas. Es muy probable que esta experiencia haya formado a 19 (60%) encuestados que mencionaron que debido al clima se saltaron las prácticas, e incluso algunos abandonaron el deporte y no todos regresaron una vez terminadas las restricciones. 6 (19%) encuestados mencionaron la falta de competencias, constituyendo así el segundo grupo más grande de encuestados a esta pregunta. A continuación, 3 (9%) de los encuestados admitieron abiertamente que se debía a la falta de interés, y los dos últimos grupos igualmente – 2, mencionaron la pérdida de motivación y la falta de regularidad, constituyendo el 6% de los encuestados cada uno.

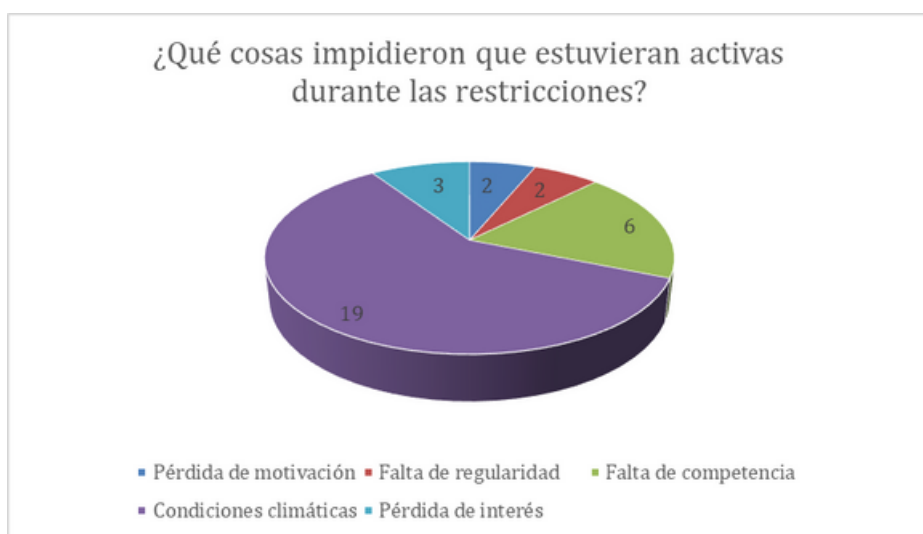


FIGURA 13. OBSTÁCULOS PARA MANTENERSE ACTIVO LETONIA

ESPAÑA

Entre las situaciones que obstaculizaron la actividad activa de los jóvenes durante las restricciones en España, se destacaron los siguientes:

Aislamiento y falta de rutina: las noticias de la pandemia, el encierro en casa y la falta de rutina llevaron a muchos jóvenes a sentirse atrapados y desorientados.

Limitaciones de espacio y recursos: la falta de espacio en casa, la escasez de materiales para actividades y la dificultad para realizar actividades físicas fueron obstáculos comunes.

Soledad y estrés emocional: afrontar la situación en solitario, la falta de contacto físico y el sentimiento de agobio y tristeza afectaron la salud mental de los encuestados.

Introducción de restricciones y uso de mascarillas: restricciones de salida y uso obligatorio de mascarillas limitan la libertad de movimiento y la interacción social.

Aumento del estilo de vida sedentario: el aumento del tiempo en casa provocó un aumento del estilo de vida sedentario, y más personas dedicaban tiempo a videojuegos y actividades pasivas.

Desmotivación y aburrimiento: la falta de motivación, el aburrimiento y la dificultad para mantener una rutina contribuyeron a la pérdida de hábitos saludables.

Impacto en la salud mental: el estrés, la ansiedad y el deterioro del estado de ánimo fueron comunes debido a la incertidumbre y limitaciones impuestas por la pandemia.

Cambios en los hábitos alimentarios: la mala alimentación se convirtió en un problema para algunas personas durante la cuarentena.

Mayor uso de la tecnología: el mayor tiempo en casa resultó en un mayor uso de dispositivos electrónicos, como consolas y redes sociales.

Falta de motivación y estructura: la falta de estructura en la rutina diaria y la falta de motivación para realizar actividades físicas contribuyeron a un estilo de vida más sedentario.

En resumen, la pandemia y las restricciones asociadas a ella tuvieron un impacto significativo en la salud mental, la actividad física y los hábitos de las personas, generando desafíos como la falta de espacio, el sedentarismo y la pérdida de motivación.



TURQUÍA

Entre las situaciones que fueron vistas como obstáculos para la participación de los jóvenes en deportes y actividades físicas durante los períodos restringidos por la pandemia, fueron comunes las siguientes:

Extrema ansiedad de las familias ante la situación: al igual que en las respuestas a la pregunta 5 de la encuesta, se vio que uno de los mayores obstáculos para la participación de los jóvenes en deportes y actividad física durante el período de la pandemia en Türkiye fue la ansiedad de sus familias.

Reglas de restricción establecidas por el gobierno: se afirmó que muchas normas adoptadas por el gobierno (que se sabía que había tomado decisiones similares en muchos países), como el toque de queda, el cierre de gimnasios, la obligación de utilizar máscaras y las normas de distanciamiento social, imposibilitaban la práctica de deportes y actividades físicas. Si bien estas reglas fueron establecidas para beneficio del público, se convirtieron en un obstáculo para la práctica de deportes y actividad física.

Falta de preparación psicológica y mental: los jóvenes socialmente limitados afirmaron que les afectaba mucho el sentimiento de soledad e incertidumbre. Los encuestados enfatizaron que tenían dificultades para continuar con su vida rutinaria antes de la pandemia debido a la falta de motivación causada por la pandemia. Más que las dificultades físicas, se señalaron como prioridad las dificultades mentales y psicológicas.

LITUANIA

Los encuestados identificaron un total de 19 factores. Fueron resumidos y clasificados en 9 grupos.

Varias restricciones: los participantes de la encuesta no mencionaron restricciones particulares. Algunas de las restricciones se mencionaron por separado, por ejemplo, hacer deporte solo en casa, cerrar clubes deportivos/gimnasios y cancelar temporadas deportivas.

La posibilidad de hacer deporte sólo en casa: atletas juveniles Sólo tenía dos opciones: hacer deporte en casa o abandonar. Para algunos atletas jóvenes fue difícil mantenerse activos en casa durante el período de la pandemia.

Falta de motivación intrínseca: la automotivación fue un factor clave tanto si un deportista practica deporte en condiciones habituales como en una situación de pandemia. Los atletas jóvenes que tenían una fuerte motivación intrínseca permanecieron en el deporte y se volvieron aún más fuertes en la mayoría de los casos.

No puedo reunirme con los miembros del equipo: reunirse con miembros del equipo y colegas deportivos fue muy importante para la vida social y la motivación intrínseca de los atletas jóvenes. Necesitaban socializar y hablar sobre la misma pasión: su deporte.

Clubes deportivos/Gimnasios cerrados: el cierre de gimnasios y clubes deportivos fue una restricción muy fuerte. Obligó a los deportistas jóvenes a practicar deportes en casa.

Computadoras / TV / Dispositivos inteligentes: los jóvenes pasaban mucho tiempo en casa y era muy fácil volverse adicto a los videojuegos y las aplicaciones de redes sociales. Les obligó a dedicar menos tiempo a hacer deporte en casa.

Falta de partidos: a los atletas jóvenes les encanta competir y la falta de partidos afecta bastante su motivación.

Pereza: los entrenadores y colegas estaban lejos; era mucho más fácil volverse perezoso y perderse algunos de los entrenamientos en línea.

Usando una máscara: las restricciones liberadas permitieron a los jóvenes practicar deportes en clubes deportivos, pero existía la regla de que los deportistas debían usar una máscara protectora. Muchos deportistas jóvenes se quejaron de ello.

Otro: problemas informáticos, poco espacio en casa, falta de comunicación, falta de inventario, vacunas, deterioro del estado psicológico, pérdida de comunicación con el entrenador, aumento de la monotonía, miedo a la infección, falta de tiempo.

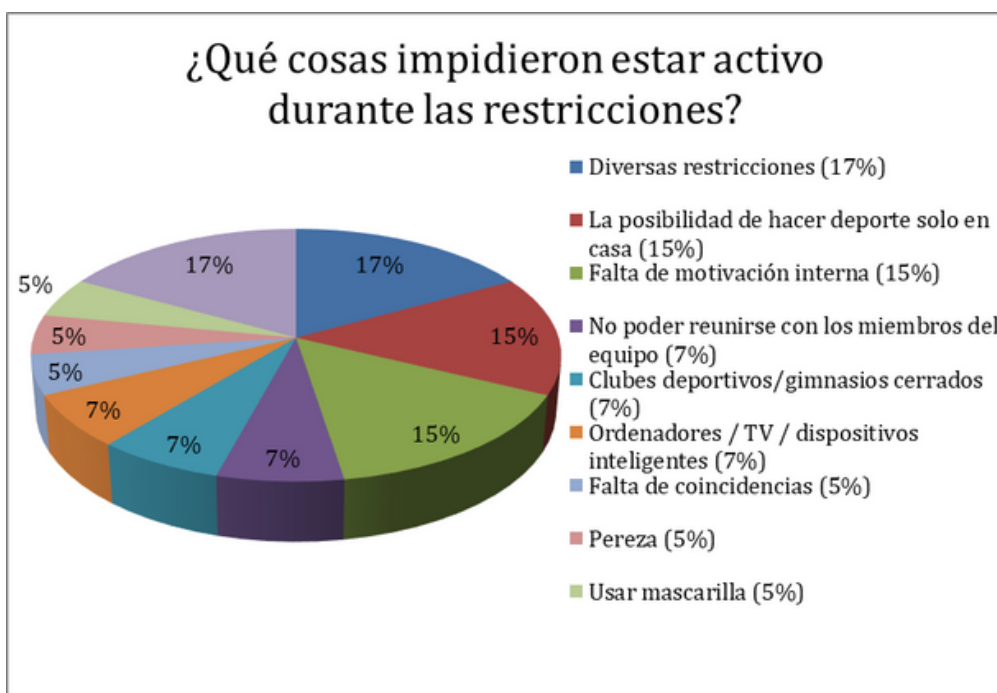


FIGURA 14. OBSTÁCULOS PARA MANTENERSE ACTIVO LITUANIA

Papel de las competiciones deportivas en jóvenes deportistas de FP y deporte

El resumen de la última pregunta (pregunta 12) del cuestionario revela el papel de las competiciones deportivas en los jóvenes deportistas de FP y deporte.

LETONIA

La pregunta 12 de la encuesta mostró claramente que el factor más importante para las soluciones futuras eran las competiciones deportivas. Las competiciones deportivas fueron muy importantes entre los atletas de FP de Letonia y representaron el 44% del total de encuestados (14). El segundo factor más importante fue el de las prácticas en interiores, que pueden considerarse obvias debido a la ubicación geográfica de Letonia. Este grupo constituía el 28% de los encuestados (9). El 16% (5) no tuvo sugerencias, mientras que el 9% (3) sugirió la cooperación con psicólogos y otros expertos y el 3% (1) sugirió al menos prácticas regulares al aire libre.

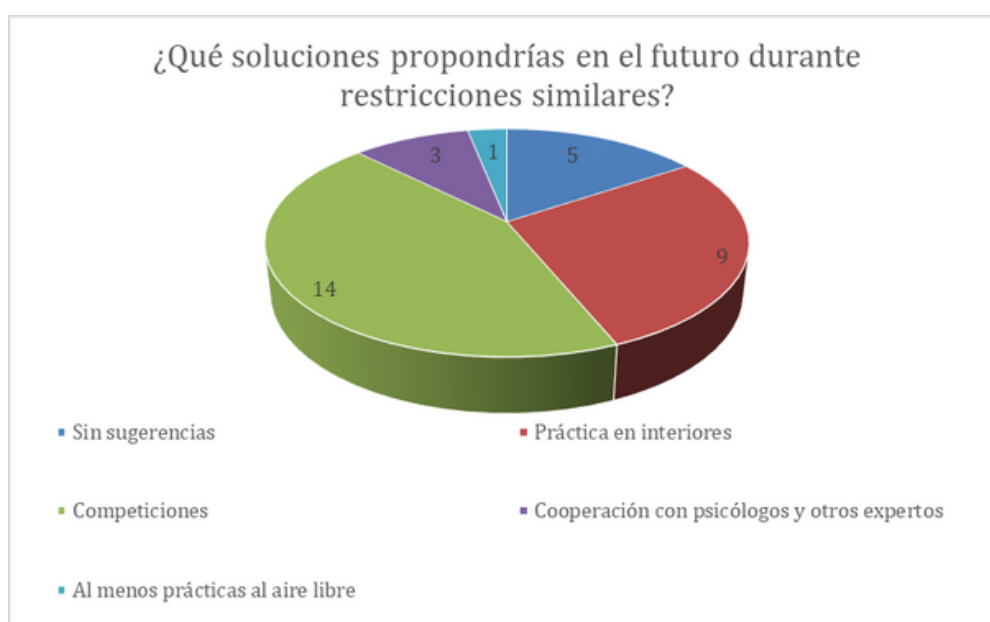


FIGURA 15. SOLUCIONES PROPUESTAS PARA EL FUTURO EN CASO DE RESTRICCIONES SIMILARES EN LETONIA

ESPAÑA

Las respuestas a la encuesta resaltaron la importancia de la actividad física durante las restricciones pandémicas. Las respuestas ofrecen una variedad de soluciones y recomendaciones valiosas para mantener activos a los jóvenes en el futuro, incluso en situaciones de restricción similares. Estas sugerencias abordan aspectos como la educación, la tecnología, la flexibilidad en las restricciones y la promoción de la actividad física dentro de una comunidad:

- Desarrollar programas de educación física en línea que enfatizen la importancia de la actividad física para la salud general.
- Continuar utilizando la tecnología, como aplicaciones y plataformas en línea, para orientar y motivar a los jóvenes en la actividad física.
- Considerar restricciones deportivas más flexibles que permitan a las personas seguir haciendo ejercicio manteniendo las medidas de seguridad.
- Fomentar la actividad física en familia como medio de motivación y apoyo mutuo.
- Garantizar que todas las personas tengan acceso a recursos tecnológicos y programas de ejercicio, independientemente de su situación económica.
- Continuar promoviendo la autodisciplina y la motivación personal como factores clave para mantenerse activo.



TURQUÍA

Considerando las respuestas a la última pregunta de la encuesta, las evaluaciones sobre lo que se puede hacer o las posibles medidas que se pueden tomar durante dicho período de restricción en el futuro fueron las siguientes.

Uso más generalizado de herramientas digitales. Se afirmó que el uso eficaz de herramientas digitales en estas y otras restricciones similares garantizaría la sostenibilidad de la participación en deportes y actividades físicas.

Adaptación de los programas de actividades y formación a los espacios abiertos. Se afirmó que dado que las medidas adoptadas durante este período fueron principalmente el cierre de pabellones deportivos/de entrenamiento, sería eficaz ampliar los programas de entrenamiento al aire libre y diseñar instalaciones y equipos para que se adaptaran en la medida de lo posible a las zonas abiertas.

Ansiedad familiar reducida. Al observar las respuestas de los jóvenes, se vio que las familias estaban muy preocupadas por la salud de sus hijos durante el período de pandemia. Aunque las preocupaciones de las familias son comprensibles, se les deben explicar bien los beneficios del deporte y la actividad física en términos de la salud física y mental de los jóvenes, especialmente durante esos períodos de restricción.

Mantener abiertas las salas de deportes/entrenamiento. Aunque se aceptó parcialmente la decisión del gobierno de cerrar las salas, se consideró que sería beneficioso trabajar en cómo mantener abiertos los gimnasios/salas de entrenamiento de una manera más segura, en lugar de convertir esto en una prioridad.



LITUANIA

Los encuestados identificaron un total de 11 factores. Se resumieron y clasificaron formando 7 factores.

Permitir hacer deportes al aire libre (al menos solo): los atletas jóvenes prefirieron entrenar al aire libre en lugar de entrenar a través de aplicaciones en línea. Tuvieron muchas dificultades para permanecer en casa durante un período prolongado e intentar hacer deportes a través de aplicaciones en línea.

Permitir Elegir el Tipo de Entrenamiento Individualmente: a los atletas jóvenes les gustaba tener entrenamientos relacionados con sus necesidades. Sucedió la mayor parte del tiempo en formaciones presenciales; sin embargo, fue más difícil ofrecer formaciones individuales en línea.

Anímelo a hacer ejercicio: era importante motivar a los atletas jóvenes a practicar deportes independientemente de la situación; era aún más importante en los períodos de restricción.

No tengo respuesta: algunos encuestados no mencionaron ninguna solución.

Tener una Alta Motivación Intrínseca para Hacer Deporte: los atletas jóvenes que tenían una fuerte motivación intrínseca manejaron los períodos de restricción más fácilmente.

Tenga un plan de antemano para posibles restricciones: las primeras semanas de pandemia fueron muy estresantes para las organizaciones deportivas. Necesitaban tiempo para planificar sus actividades. Todas las organizaciones tienen que tener planes para posibles restricciones futuras a partir de ahora.

Tenga capacitación en línea más frecuente: algunos encuestados mencionaron que es realmente importante tener la misma cantidad de entrenamientos en línea y entrenamientos de deportes de contacto (regulares). Es incluso mejor tener más entrenamientos y reuniones en línea con el equipo porque los atletas jóvenes necesitan más atención y comunicación en situaciones de pandemia.

Otro: entre otros posibles factores se mencionó realizar entrenamientos en línea, organizar competencias en línea, tomar todas las medidas de seguridad posibles, mantener una relación sólida entre entrenadores y deportistas.

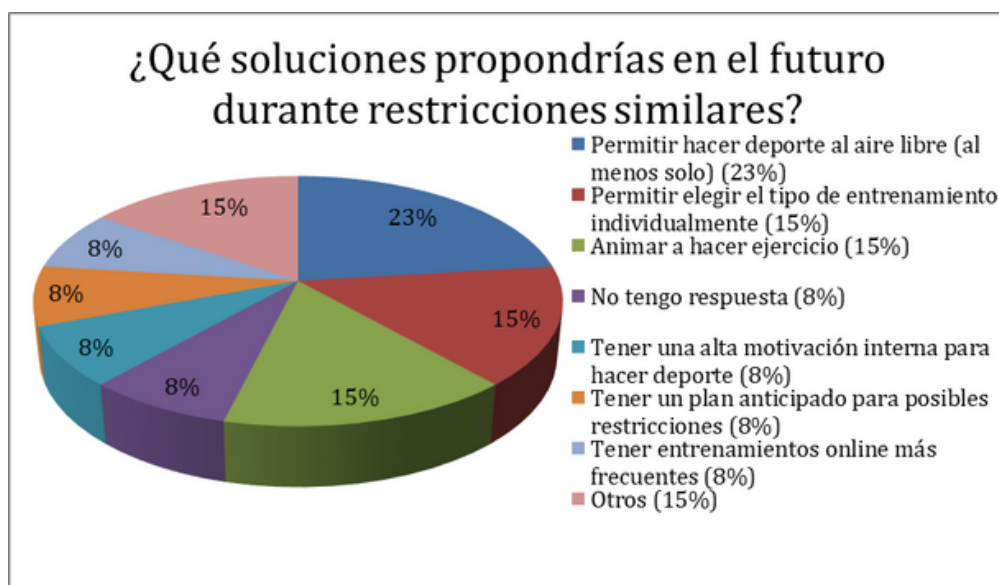


FIGURA 16. SOLUCIONES PROPUESTAS PARA EL FUTURO EN CASO DE RESTRICCIONES SIMILARES EN LITUANIA

Posibilidades digitales y online para competiciones deportivas para deportistas de FP

Competiciones deportivas del socio de Letonia "Junta Directiva de Instituciones de Educación Deportiva de Letonia"

La primera competición deportiva a distancia en Letonia se celebró en mayo, tal como estaba previsto en el calendario del proyecto. La primera competición reunió a 87 participantes de escuelas deportivas de todo el país, 10 de los cuales eran entrenadores deportivos. El segundo concurso se celebró en septiembre y reunió a 26 participantes. En total en Letonia se celebraron dos competiciones deportivas a distancia. 113 participantes para ambos grupos objetivo del proyecto: instituciones educativas de formación profesional, atletas y sus entrenadores, en total.

El primer evento se creó en una aplicación online Strava, que antes del evento fue analizada y discutida por los 4 socios del proyecto y encontrando que era la opción más adecuada para el caso de Letonia.



FIGURA 17. CLUB STRAVA "PROYECTO SWIM LSIIDP"

El objetivo del primer evento remoto de LSIIDP era reunir al mayor número posible de participantes en toda Letonia. Esto fue posible a través de Strava Challenge o Strava Club. En el caso de LSIIDP, Strava Challenge no fue la mejor solución porque un desafío solo permite 25 participantes. Esto significó crear varios desafíos y los participantes solo verían competir a los otros 24. Sin embargo, no verían los resultados de los participantes en otros desafíos. Es posible que este tipo de competencia no se considere totalmente abierta y transparente. Por lo tanto, LSIIDP decidió crear un Club Strava llamado "Proyecto NATACIÓN LSIIDP". Cien participantes se inscribieron en el club y 87 iniciaron las actividades. Dos de esos 87, que eran atletas y no entrenadores, y que habían recorrido al menos 15 kilómetros en una semana, además del premio, participaron también en el sorteo de un premio precioso: el reloj inteligente Garmin Instinct 2 Solar.



FIGURA 18. RELOJ INTELIGENTE GARMIN INSTINCT 2 SOLAR

Un desafío que se enfrentó durante este remoto evento, fue el hecho de que uno de los participantes estaba compitiendo deslealmente y acumulando kilómetros imposibles para un ser humano superando los límites máximos de todos los récords mundiales. Además, este participante ocultaba sus actividades al hacer que su cuenta Strava fuera privada. Este participante fue excluido de la competición, pero se unía al club una y otra vez, y el organizador, LSIIDP, sólo podía bloquear a este participante por pequeños periodos de tiempo. Esta fue una experiencia molesta y, al discutirlo con el servicio de asistencia técnica de Strava, por el momento no fue posible hacerlo de otra manera. Por lo tanto, esto puede considerarse un inconveniente para eventos tan remotos y conduce al siguiente paso: la creación de una aplicación en línea específica para las escuelas deportivas de Letonia. Sin embargo, este paso conduciría automáticamente al siguiente: aplicaciones específicas para diferentes deportes. El equipo de LSIIDP cree que esta puede ser una posibilidad futura y quizás no tan lejana como hoy.



FIGURA 19. GANADORES DEL PREMIO Y SORTEO DEL PRIMER EVENTO DEL PROYECTO SWIM REMOTO CELEBRADO POR LSIIDP

El segundo evento se realizó a través de Strava Segment. Los segmentos limitan el número de participantes porque están creados como un mapa digital y solo es posible realizarlos en el lugar real siguiendo la ruta digital. Por lo tanto, el segmento se creó en la ciudad natal de LSIIDP: Limbazi. Se propuso a los atletas de la Escuela Deportiva Regional de Limbazi y de cinco deportes disponibles en Limbazi, participaron en él dos: baloncesto y atletismo. En este segmento cumplieron las pruebas Normativas de Control, que son obligatorias en las escuelas deportivas de Letonia para que los atletas pasen a los siguientes grupos de entrenamiento.

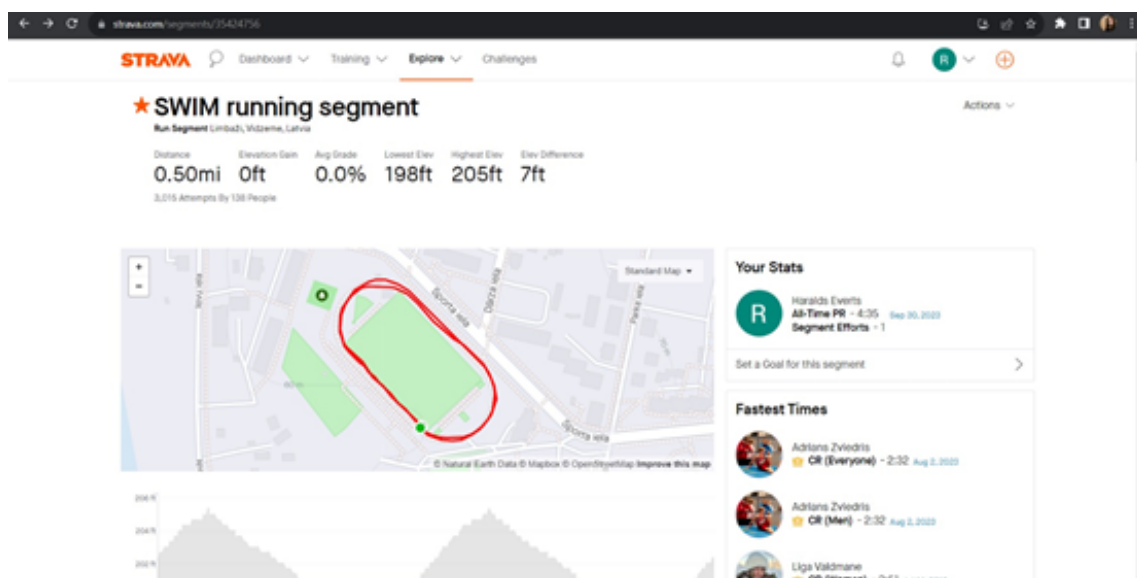


FIGURA 20. SEGMENTO DE STRAVA “SEGMENTO DE CARRERA DE NATACIÓN”

LSIIDP sugiere a otras organizaciones deportivas ambos: segmentos, clubes y también desafíos, pero LSIIDP recomienda comenzar con un número más pequeño de participantes, aprender todos los aspectos más pequeños de cada posibilidad remota y solo entonces crearlas como competencias para un número más amplio de participantes.



Competiciones deportivas del socio lituano "VSI Sportuokime Kartu"



FIGURA 21. SEGMENTO DE STRAVA "FMK LITUANICA: DEPORTE SIGNIFICATIVO NÚMERO 1"

La primera competición deportiva a distancia en Lituania se celebró en junio durante 3 semanas, entre el 7 de junio de 2023 y el 28 de junio de 2023. La primera competición se celebró en dos lugares: Domeikava y el distrito de Kaunas, y un total de 19 participantes Asistió incluso al deporte de carrera.

Se creó un segmento en el Estadio Gimnasio Domeikava y se invitó a participar a deportistas, escolares, entrenadores y profesores.

Fue difícil llegar a un gran número de participantes debido a las vacaciones de verano que acababan de comenzar.

La asistencia real fue de 33, pero no contó según las reglas. Una vez que se crea un segmento, permanece allí en Strava para siempre. Resultó que un segmento específicamente en el lugar exacto ya fue creado por otra persona hace años. También resultó que 15 participantes habían realizado el segmento anteriormente con un mejor tiempo y, por lo tanto, su tiempo no contó en el tiempo de actividad del proyecto entre el 7 y el 28 de junio de 2023, porque Strava cuenta el mejor tiempo jamás realizado. Esto significaba que el socio lituano no tenía pruebas de su esfuerzo en Strava.

☆ FMK Lituanica: Prasmingas sportas Nr.2

Run Segment Domeikava, Kaunas County, Lithuania

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
0.30km	0m	0.0%	81m	83m	2m

6,831 Attempts By 73 People

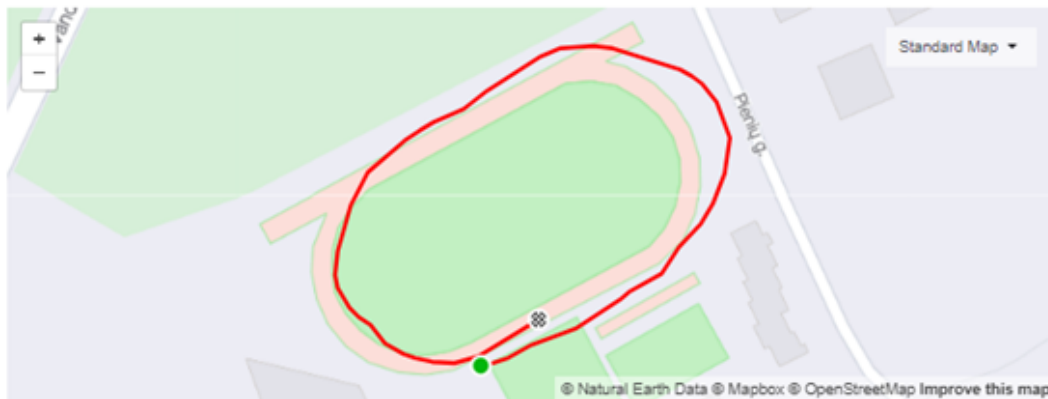


FIGURA 22. SEGMENTO DE STRAVA "FMK LITUANICA: DEPORTE SIGNIFICATIVO Nº 2"

La idea del segundo evento remoto era tener 4 ubicaciones en estadios escolares (Domeikava, Rokai, Kaunas, Rokiškis) más 1 evento remoto en bicicleta. En el primer evento, hubo algunos problemas de que las actividades pasadas eran mejores que las actividades en el período del evento remoto. Y esas actividades no aparecieron en la lista de segmentos del proyecto: solo se registra el mejor esfuerzo de los participantes para un segmento. Los entrenadores de escuelas de fútbol estaban haciendo algunas pruebas usando la aplicación Strava, y solo era 8 participantes, quienes tuvieron una vigencia del 4 de octubre de 2023 al 25 de octubre de 2023, cuando se desarrolló la actividad del proyecto. Existe una estadística del número total de participantes vs participantes válidos:

1. Domeikava – 8/63;
2. Rokai – 0/12;
3. Kaunas – 0/23;
4. Rokiškis – 0/14.

Esta situación ofrece una posible solución para eventos futuros: si una organización está planificando un evento remoto a través del segmento Strava, debe utilizar una ruta que no se haya utilizado antes para dicha competición. De lo contrario, los esfuerzos de muchos participantes serán sobrescritos por posibles resultados antiguos, pero mejores.

☆ FMK Lituanica: Prasmingas sportas Nr. 3

Ride Segment Kaunas, Kaunas County, Lithuania

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
0.97km	0m	0.0%	22m	22m	1m

37,273 Attempts By 1,528 People



FIGURA 23. SEGMENTO DE STRAVA "FMK LITUANICA: DEPORTE SIGNIFICATIVO Nº 3"

El evento remoto en bicicleta fue un éxito porque reunió 103 participantes. El período del evento ciclista fue más largo: todo el mes de octubre debido a que los participantes necesitaron más tiempo para prepararse. La idea era viajar desde su lugar de residencia, recorriendo una ruta específica de aproximadamente 1 km cerca del río Nemunas en el centro de Kaunas. Esto significó que los participantes recorrieron al menos 20 km en bicicleta (casa – ruta – casa) para poder participar en este evento.

Los participantes fueron invitados del club juvenil de fútbol FMK Lituanica, de la escuela deportiva "Gaja" de Kaunas, de la escuela deportiva "Startas" de Kaunas y de otros participantes de la región de Kaunas.

Otras cosas a considerar al organizar un evento remoto:

1. Configuración de seguridad de las aplicaciones: muchas participaciones necesitaron ayuda para que sus actividades fueran completamente públicas y visibles para calificar a los participantes para el evento;
2. Posibles problemas al compartir actividades de una aplicación a otra: en la experiencia de VSI Sportuokime kartu, pocos entrenadores usaban el reloj Polar y compartían sus actividades para la cuenta Strava. Sin embargo, se descubrió que las actividades breves tienen problemas para compartirse, por ejemplo, desde la aplicación Polar Flow a Strava.
3. En total VSI Sportuokime Kartu alcanzó 130 participantes.

Posibilidades digitales y online de competiciones deportivas para otros estudiantes de FP

Competiciones deportivas del socio de España 'Colegio San Gabriel'



El primer evento deportivo en España tuvo lugar el 6 de junio, con la particularidad de que en él estuvieron presentes y participaron todos los socios del proyecto.

El evento formó parte de un plan de clases previamente preparado para los alumnos de FP del colegio San Gabriel, donde practicaron un segmento de 2,5 km alrededor del colegio. El profesor de Educación Física responsable de los alumnos de FP utilizó CALADU, una herramienta online creada por la Universidad de Zaragoza, donde es posible registrar la velocidad y el ritmo del alumno.

Sin embargo, ese día todos los estudiantes trajeron sus teléfonos móviles para poder utilizar STRAVA, donde los socios ya habían diseñado un segmento. Tuvimos algunas dificultades al utilizar la aplicación Strava, porque algunos estudiantes no activaban la ubicación de su móvil o la aplicación no podía registrar correctamente su carrera. Es por eso que 88 estudiantes y profesores se inscribieron para la carrera, pero finalmente solo 44 fueron visibles en Strava. Además de los 88 estudiantes, también realizó el segmento todo el equipo del proyecto y 10 docentes del Colegio San Gabriel.

Dado que el socio letón LSIIDP ya había llevado a cabo la primera actividad remota del proyecto, y LSIIDP ya tenía experiencia con problemas técnicos de dispositivos inteligentes, los socios del proyecto, previendo posibles dificultades, prepararon hojas de registro de participantes, que resultaron ser realmente necesarias a la hora de llevar a cabo esta actividad "pionera".



FIGURA 24. PARTICIPANTES DE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA A DISTANCIA PARA ESTUDIANTES DE FP EN ESPAÑA

El segundo evento deportivo no estuvo tan concurrido, pero también fue un éxito. Se realizó en septiembre y nuevamente fue uno de los planes lectivos de las lecciones de Educación Física para estudiantes de FP del colegio San Gabriel.

Esta vez, el equipo del proyecto creó un desafío, donde tenían que completar una carrera de 2,5 km con la condición de que pudieran seguir su propio ritmo, pero siempre corriendo, y utilizaron la aplicación NIKE RUN.

Fue una buena actividad porque la mayoría de los estudiantes pudieron completarla. Mostraron una actitud bastante buena para completarlo e hicieron un gran esfuerzo. El equipo del proyecto volvió a encontrar algunos problemas con la aplicación, pero al final, 18 estudiantes se registraron en la aplicación. El desafío también lo completó un maestro de la escuela. En total El colegio San Gabriel contaba 117 participantes dentro de los dos eventos remotos.



FIGURA 25. PARTICIPANTES DE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA A DISTANCIA PARA ESTUDIANTES DE FP EN ESPAÑA

Competiciones deportivas del socio de Türkiye "Federación de Deportes Escolares de Turquía"

Como parte del proyecto, se celebró en Türkiye el primer evento deportivo a distancia para profesores de deportes, tanto para popularizar el proyecto como para presentar a los profesores la aplicación Strava, que se decidió utilizar en el proyecto en junio. Este segmento se realizó en el Parque Público Juvenil, que es un parque muy grande en Ankara. La aplicación Strava, que se utiliza ampliamente en Turquía y en muchos países europeos, fue la preferida y resultó muy útil. Primero se realizó una reunión en la que participaron 12 docentes de educación física. Fue muy productivo. Los profesores conocieron tanto los objetivos del proyecto como todos los detalles de la aplicación Strava. Se crearon segmentos en Strava para los eventos deportivos remotos del proyecto en Türkiye. A diferencia de los demás socios, el socio turco optó por caminar, que también es un deporte olímpico. Se creó un segmento especial para caminar. Dado que los participantes fueron docentes y estudiantes, los segmentos que promovieron el concurso también sirvieron al propósito del proyecto.

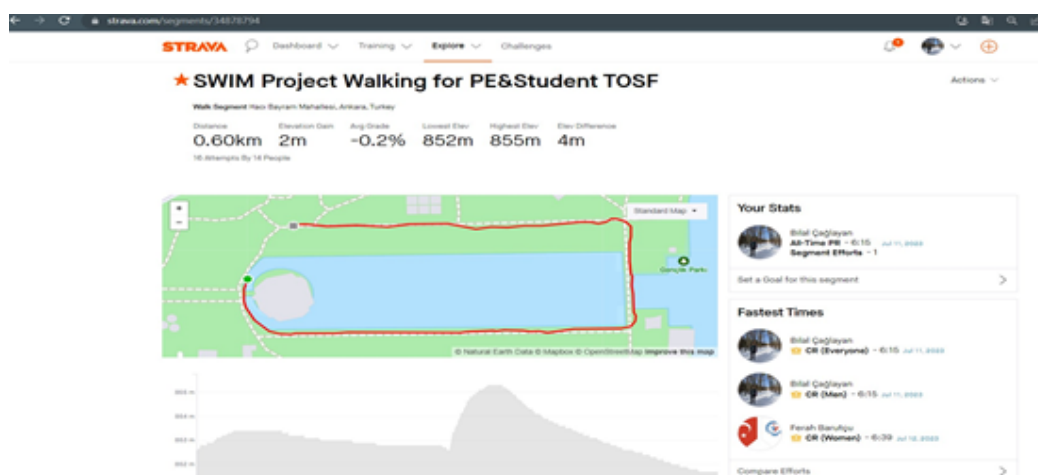


FIGURA 26. SEGMENTO DE STRAVA "SWIMPROJECT WALKING FOR PE&STUDENT TOSF"

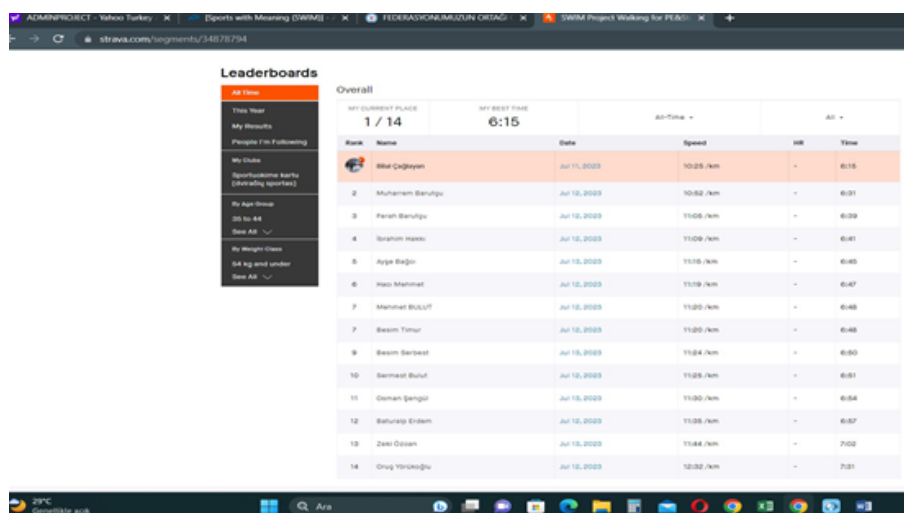


FIGURA 27. LISTA DE PARTICIPANTES DEL SEGMENTO DE STRAVA "SWIMPROJECT WALKING FOR PE&STUDENT TOSF"

El segundo evento deportivo a distancia tuvo lugar en la Escuela Secundaria Técnica Profesional Anatolia en Balgat. El objetivo de 100 estudiantes fue alcanzado por 101 estudiantes participantes con la participación de estudiantes del departamento de deportes y otros departamentos de la escuela. Algunos de ellos no tenían cuenta en Strava, pero observando a otros alumnos que ya tenían una, los profesores de deportes pudieron animar a profesores y alumnos de otros departamentos a descargar la aplicación Strava y participar en la actividad.

El socio turco enfrentó desafíos como la necesidad de actualizar sus teléfonos a versiones más nuevas, muchos estudiantes tuvieron problemas con conexiones a Internet deficientes y algunos se mostraron reacios a participar por razones desconocidas, a pesar de la insistencia y el aliento de los profesores. Sin embargo, el equipo del proyecto logró explicar la naturaleza de la actividad y convencer a la mayoría de los estudiantes. El equipo del proyecto dio a los estudiantes acceso a su propia conexión de datos móviles, y de esta manera se solucionó la mala conexión a Internet. El factor decisivo fue la creación de un segmento exitoso en el huerto escolar. Los estudiantes realizaron la actividad de marcha durante las lecciones de educación física. De esta manera, el equipo del proyecto pudo explicar fácilmente la aplicación Strava, el proyecto y lo que los estudiantes debían hacer. Los profesores de deportes también realizaron una valoración de la actividad a los alumnos participantes. Además, el equipo del proyecto entregó a los estudiantes y a la dirección de la escuela equipamiento deportivo simbólico para utilizarlo en futuras clases deportivas.

A la luz de esta experiencia, TOSF señala que Strava es una aplicación muy eficaz.

En el futuro será más fácil para los participantes mantener el espíritu competitivo para competir con otros participantes inscritos en la actividad. Puede resultar más útil crear segmentos según el grupo objetivo y la ubicación geográfica, especialmente durante períodos de restricción. Además, esto puede resultar eficaz durante períodos más largos y para diferentes grupos destinatarios.

En total, TOSF alcanzó 113 participantes dentro de ambos eventos remotos.



FIGURA 28. SEMINARIO INFORMATIVO EN LA ESCUELA DEL SEGUNDO EVENTO DEPORTIVO A DISTANCIA



FIGURA 29. SEGUNDO SEGMENTO DE CARRERA A PIE DE EVENTO DEPORTIVO A DISTANCIA EN EL COLEGIO

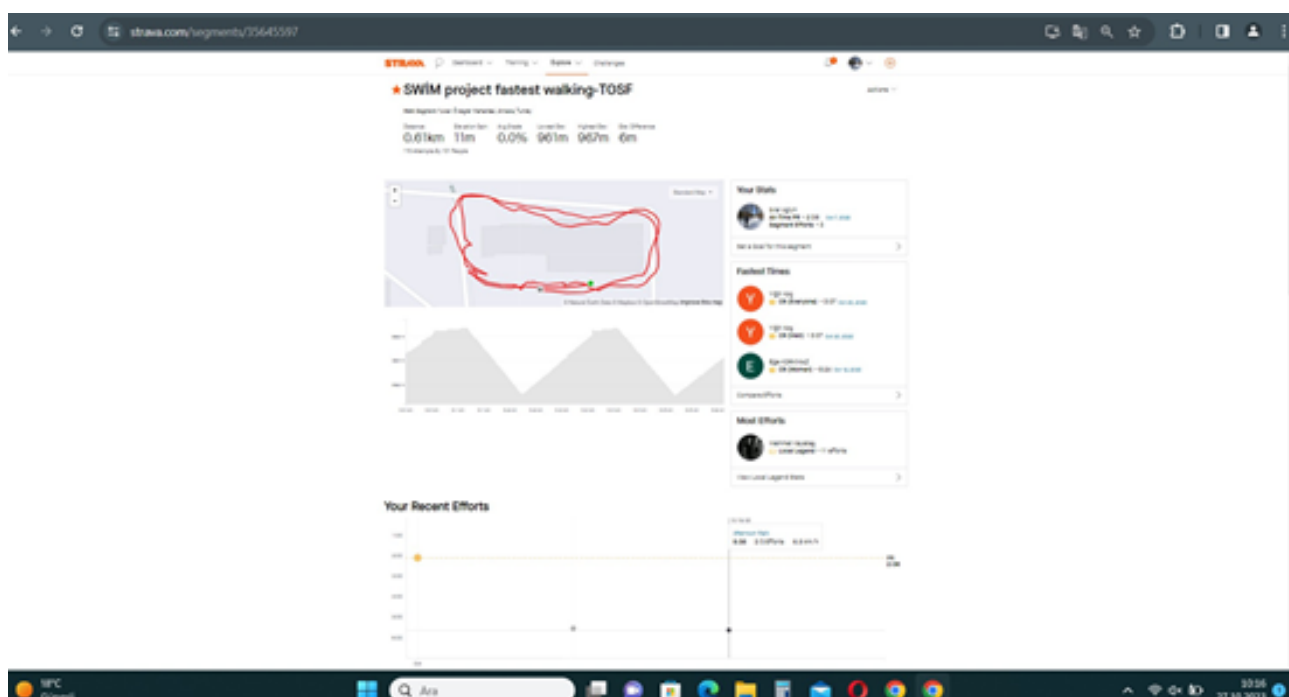


FIGURA 30. EL SEGMENTO DEL PROYECTO SWIM CAMINA MÁS RÁPIDO – TOSF



Conclusiones y Recomendaciones I

La pandemia de COVID-19 provocó cambios significativos en la forma en que los jóvenes participan en actividades deportivas. Las restricciones de movimiento y el cierre temporal de instalaciones deportivas tradicionales aceleraron la adopción de soluciones tecnológicas para mantener la práctica deportiva de forma remota. El confinamiento de 2020 afectó mucho a la práctica de deporte en los jóvenes, volviéndolos más sedentarios.

Luego de las investigaciones realizadas durante el proyecto y los dos planes de lecciones realizados con estudiantes de FP del Colegio San Gabriel, se vio que la tecnología jugaría un papel crucial durante períodos de restricción como el que enfrentó el mundo de la pandemia hace unos años.

El principal conclusiones realizados por los socios del proyecto fueron los siguientes:

- La digitalización de las clases deportivas puede facilitar la transición a modelos virtuales de entrenamiento y competición.
- Las plataformas en línea, las aplicaciones de entrenamiento personalizadas y los dispositivos portátiles son herramientas esenciales para mantener la conectividad también entre entrenadores, atletas y entusiastas del deporte (esto fue confirmado en los Eventos Multiplicadores de noviembre por los cuatro socios).
- La práctica deportiva virtual se ha convertido en una modalidad viable y popular, que brinda flexibilidad a los atletas y fomenta la participación inclusiva.
- La gamificación y la realidad virtual se integraron eficazmente para mejorar la experiencia y la motivación de los participantes.
- La adaptación de las nuevas tecnologías en el ámbito deportivo tuvo un impacto directo en la formación profesional.
- La incorporación de plataformas y aplicaciones educativas online como Caladu, Strava o NikeRun y recursos multimedia en los programas de formación profesional ha mejorado la accesibilidad y la calidad de la educación en este campo.
- El uso de apps como NikeRun o Strava es cada vez más común, no sólo para registrar tiempos y logros de estudiantes y deportistas, sino también como forma de mostrarse en las redes sociales.
- La necesidad de operar en entornos virtuales ha impulsado el desarrollo de habilidades digitales en la educación deportiva.
- Tanto docentes como estudiantes han tenido que adquirir habilidades técnicas para aprovechar al máximo las herramientas digitales disponibles.
- Los eventos deportivos en línea pueden ofrecer eventos deportivos en varios casos: situaciones de pandemia, el mismo evento para participantes en diferentes lugares, tareas adicionales para los estudiantes como "deberes".

Conclusiones y Recomendaciones II

- Las aplicaciones deportivas digitales en línea son económicas y efectivas.
- La motivación de los estudiantes es un factor realmente importante para participar activamente en los deportes. Sin embargo, esto es aún más importante durante los períodos de restricción: todas las partes interesadas (compañeros de equipo, entrenadores, amigos, padres, etc.) deben esforzarse, lo que para las aplicaciones deportivas digitales en línea es de gran ayuda.
- Si bien es una forma económica de organizar un evento deportivo a distancia, hay que tener en cuenta varios factores:
 - reglas estrictas para los participantes;
 - rutas nuevas (nunca utilizadas antes por otros organizadores), si se trata de un evento deportivo remoto de tipo segmento;
 - la información personal en las aplicaciones debe registrarse adecuadamente;
 - la selección adecuada de teléfonos inteligentes y relojes inteligentes para poder conectar un evento en línea.
- Debido a las leyes de protección de datos de la UE, los usuarios jóvenes (en su mayoría menores de 14 años) de aplicaciones deportivas tienen prohibido utilizar todas las funciones de las aplicaciones y es posible que necesiten su confirmación relativa antes de crear una cuenta. Hay que tenerlo en cuenta porque incluso las organizaciones deportivas tienen acuerdos con los familiares de los deportistas para recopilar sus datos relacionados con el deporte; Los terceros, como los proveedores de aplicaciones, también necesitan el mismo acuerdo.
- Los profesores de las facultades deportivas de Türkiye se inspiraron en el equipo del proyecto para incluir en el plan de estudios un tema específico sobre el uso de aplicaciones en línea en el entrenamiento deportivo.
- Los participantes de cuatro países diferentes obtuvieron nuevas experiencias sobre el uso de aplicaciones en línea en el entrenamiento deportivo y así tuvieron la oportunidad de diversificar los ejercicios.
- Y, por último, todos los socios del proyecto difundieron los valores de la Unión Europea y el programa Erasmus+.

Debido a que el equipo del proyecto utilizó principalmente la aplicación Strava, a continuación se muestran algunas sugerencias experimentado por el equipo del proyecto. Ayudarán a otros a organizar eventos deportivos remotos a través de Strava.



Conclusiones y Recomendaciones III

Desafíos

1. Es posible crear desafíos para un número limitado de participantes: hasta 25.
2. Una persona puede participar en no más de 3 Retos. Una vez superado el límite, la persona debe suscribirse, lo cual es una opción que se cobra mensualmente.
3. Para involucrar a los participantes en un Desafío, los participantes deben seguir al creador del Desafío. De lo contrario, será imposible invitar a un participante al Desafío.
4. Es posible crear desafíos solo en dispositivos móviles.

Clubs

1. Es posible crear Clubes Strava para una cantidad ilimitada de miembros. Sin embargo, ¡ten cuidado! Sólo los primeros 100 participantes aparecerán en la tabla de clasificación. Y si un organizador organiza un evento, por ejemplo, con una lotería para aquellos participantes que superen un umbral definido de actividades/tiempo/kilómetros, entonces es necesario conocer el resultado de todos los participantes. Por lo tanto, los clubes se adaptan mejor a una competición regular con premiación de los primeros participantes.
2. La lista de resultados del Club para los primeros 100 participantes está disponible únicamente en computadoras. Los dispositivos móviles muestran solo los 10 primeros participantes, más 2 participantes por encima y 2 participantes por debajo del participante concursante, si este no ha alcanzado los diez primeros. Y esto también es un valor agregado, porque, si los participantes son más de 100, y si el organizador registra un resultado de actividad muy pequeño con el propósito específico de ser el último (ver solo 2 participantes arriba y 1 o 0 abajo), Es posible ver el número total de participantes.
3. Es posible chatear dentro de los Clubes con otros participantes y dar mensajes comunes del Club.

Conclusiones y Recomendaciones IV

Segmentos

1. Consulte los controles de privacidad. En ocasiones los participantes se registran con un acceso limitado a sus actividades. Sin embargo, en un concurso los organizadores estarán dispuestos a ver pruebas de las actividades realizadas. Por tanto, es aconsejable que los participantes elijan "Todos" en su configuración de privacidad al menos para la visibilidad de las actividades.
2. Verifique la configuración de Actividad y la Visibilidad del mapa en particular:
 - "Ocultar todo el mapa" debe estar desactivado. De lo contrario, el participante no será visible en la clasificación del segmento.
 - La línea "Ocultar punto de inicio" debe ser toda de color naranja. Si una parte es gris, el participante no será visible en la tabla de clasificación del segmento.
 - La línea "Ocultar punto final" debe ser toda de color naranja. Si una parte es gris, el participante no será visible en la tabla de clasificación del segmento.
3. Asegúrese de que los participantes elijan el deporte correcto. Por ejemplo, si el segmento se crea para correr, pero si un participante lo hace con el modo Ciclismo, el participante no será visible en la tabla de clasificación del segmento.
4. Si el mapa se ocultó total o parcialmente durante la actividad, se puede editar después de la actividad y luego el participante aparecerá en la tabla de clasificación.
5. Si se ha elegido un deporte incorrecto para la actividad, se puede editar después de la actividad y luego el participante aparecerá en la tabla de clasificación.
6. Marque segmentos más largos y complicados en la naturaleza para ayudar a los participantes a hacerlo bien.



Lista de creadores de metodología

Sandija Zalupe

LSIIDP – director de proyectos de escuelas deportivas de Letonia y coordinador de proyectos locales Erasmus+ desde 2009. Escuela Regional de Deportes de Limbazi – subdirector desde 2016 – 2020. Municipio de la región de Limbazi – economista jefe de la ciudad y la región de Limbazi desde 2014 – 2016 .

S.Zalupe obtuvo una Maestría en Ciencias Sociales en “Gestión Pública” de la Facultad de Economía y Gestión de la Universidad de Letonia y una Licenciatura profesional en Idioma Inglés de la Facultad de Educación y Psicología de la Universidad de Letonia.

Estefanía Vives

Responsable de proyectos en todos los proyectos Erasmus+ en el colegio San Gabriel desde 2008, coordinando también el proyecto Bilingüe y todas las actividades relacionadas con el mismo. El profesor de idioma inglés de alumnos de 12 a 18 años.

E.Vives es Licenciada en Filología Inglesa por la Universidad de Zaragoza (España).

Bilal Çağlayan

Experto en Juventud y Deporte desde hace 15 años en el Ministerio de Juventud y Deporte. Miembro del consejo de proyecto de TOSF y director de proyecto de Erasmus+ Sport de TOSF. B.Çağlayan obtuvo una Maestría en Ciencias del Deporte en “Ciencias del Deporte” en la Universidad de Kırıkkale – Institución Deportiva y Deporte y una Licenciatura en Ciencias del Deporte en la Facultad de Educación Física y Deporte de la Universidad de Kırıkkale.

Darius Kreivėnas

VšĮ Sportuokime kartu – director de proyectos en un club deportivo juvenil, entrenador en jefe del club de fútbol juvenil FMK Lituanica, director de proyectos Erasmus+ desde 2019. Darius Kreivenas obtuvo una Licenciatura en Administración y Gestión en la Universidad de Vytautas Magnus y una Maestría en Marketing y Comercio Internacional en la Universidad de Vytautas Magnus. D.Kreivenas tiene un título de profesor en el programa de estudios profesionales de “Pedagogía” de la Universidad de Vytautas Magnus.

Referencias

1. **Canva.** Design Creation. Consultado: 06.01.2024. <https://www.canva.com/projects>.
2. **Streefkerk, R.** 2023. Qualitative vs. Quantitative Research | Differences, Examples & Methods. Scribbr. Consultado: 07.09.2023. <https://www.scribbr.com/methodology/qualitative-quantitative-research/>.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD DE FOTOS E IMÁGENES

Para garantizar la privacidad de las personas y los jóvenes de eventos deportivos remotos, las fotografías se tomaron con el permiso previo y la aprobación por escrito del sujeto fotografiado, padre o tutor legal.

Las fotografías del equipo de asociación del proyecto SWIM se tomaron por su propia voluntad para su uso con fines de comunicación y difusión del proyecto.

Otras imágenes y símbolos utilizados en el proyecto SWIM Handbook se tomaron de la plataforma en línea Canva proporcionada para uso gratuito y con licencias abiertas.

