

100% Espíritu Deportivo

El programa [100% Espíritu Deportivo](#) ha sido posible gracias al acuerdo de colaboración firmado entre la FMG y el Centro de Psicología Aplicado al Deporte de la UAM. Es un programa centrado en los valores que la gimnasia como deporte puede y debe transmitir.

100% Espíritu Deportivo tiene como objetivo reconocer desde la FMG el compromiso de los clubes con los valores del deporte en general, y de la gimnasia en particular. Dentro de este ambicioso objetivo, la FMG pretende dar a los clubes, comprometidos con la iniciativa, una guía de trabajo de valores deportivos para incluirlos en su actividad diaria con los y las gimnastas de su club.

El compromiso de los clubes supondrá, a final del año 2025, la concesión de un sello de calidad por parte de la FMG que reconocerá públicamente en una **GALA**, a los clubes comprometidos con el programa **100% Espíritu Deportivo**. Este compromiso supondrá la puesta en marcha de los valores en los entrenamientos del club y enviar la evaluación del valor, que se esté trabajando, en la fecha requerida.

En **100% Espíritu Deportivo** podrán inscribirse todos aquellos clubes que estén registrados en la FMG, tener gimnastas menores de edad y en categorías benjamines, alevines, infantil, cadetes o juveniles.

¿CÓMO INSCRIBIRSE EN EL PROGRAMA?

El responsable del club (presidente/a o director/a deportivo/a) tiene que enviar a un correo habilitado por la FMG, manifestando su interés en participar en el programa 100% Espíritu Deportivo: 100espiritudeportivo@fmgimnasia.com

Una vez recibido el correo se les contestará y si cumplen los requisitos se les habilitará para que puedan tener acceso al contenido de valores.

Una vez aceptada la solicitud se pedirá al club que nombren un **RESPONSABLE de 100% Espíritu Deportivo**. Este responsable tiene que ser la persona que explique el programa en el club y vele porque se esté cumpliendo en los entrenamientos. Así como, encargarse de la evaluación y hacerla llegar a la FMG.

Solo se habilitará un usuario (*con contraseña*) por club. Preferiblemente la persona nombrada como responsable de este programa. La página de acceso a los recursos se encuentra en: [AULA VIRTUAL DE LA FMG](#)

¿QUIÉN ME VA AYUDAR EN EL PROCESO?

La FMG habilitará un correo electrónico específico donde un/a profesional del **Centro de Psicología Aplicada al Deporte de la UAM**, brindará apoyo personalizado y atenderá las dudas o comentarios que puedan surgir durante el proceso de inclusión de los valores en las rutinas diarias de entrenamiento de los clubes: turguia100espiritudeportivo@fmggimnasia.com.



PROGRAMA DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE GIMNASIA

“100% ESPÍRITU DEPORTIVO”

Vamos a entender el espíritu deportivo como un conjunto de valores y actitudes que promueven el FAIR PLAY.

PRIMERA PARTE DEL PROGRAMA (FMG)

1. Definir los valores que van a componer el programa de ESPÍRITU DEPORTIVO.
 - A. Reunión de las personas que trabajan en la FMG y que definan esos valores. Desde el CPAd se propone el primero el respeto (si todas las personas de la FMG están de acuerdo).
 - B. Ver cuándo empezaría el programa. De esto va a depender los valores que se van a trabajar durante el año (1 valor cada 2 meses = 6 valores al año).
2. Dar a los clubes por escrito cómo trabajar cada uno de esos valores del programa con las gimnastas y los gimnastas:
 - A. Definición del valor
 - B. Comportamientos y actitudes que “hablan de ese valor” en entrenamientos y competiciones
 - C. Ejercicios prácticos para trabajar ese valor en los entrenamientos de gimnasia
 - D. Autoevaluación de ese valor. Se darán a los clubes diferentes maneras para que manden a la FMG que han trabajado ese valor (Tiktok, vídeo de un ejercicio trabajado de ese valor, cuento o historia, cartulina con frases que elaboren de ese valor ...)
3. Establecer la forma de “evaluar” las autoevaluaciones de los clubes para ver cómo están trabajando el programa. Sería bueno que fueran revisadas por un miembro del CPAd y una o dos personas de la FMG (o la persona responsable de la especialidad del club) y establecer cómo se les va a dar el feedback al club.
4. La FMG habilitará un correo electrónico para consultas específicas sobre el programa al que podrán escribir los clubes para exponer sus dudas o sugerencias.
5. Organizar una gala final con los clubes adheridos al programa “ESPÍRITU DEPORTIVO”. Podemos llamarles “CLUBES CON ESPÍRITU DEPORTIVO”. En esa gala se invitará a todos los clubes adheridos al programa y se pondrá en valor todo lo trabajado durante la temporada (los tiktok más creativos y que mejor ejemplifiquen ese valor, leer la mejor historia, el mejor comportamiento, ...). También cada club puede proponer en esa gala a su gimnasta galardonada.

Se les entregará un escudo (diseñado por la FMG) que podrán llevar la temporada siguiente en sus maillot o chándal.

También se les puede dar algún otro tipo de beneficio (taller de nutrición, taller de psicología, formación entrenadores/as, taller de preparación física, ...) on line o presencial en grupo para que asista alguien del club adherido al programa.

SEGUNDA PARTE DEL PROGRAMA (Reunión FMG y clubes)

En esta parte ya estarán definidos los valores por parte de la FMG.

1. Mandar una circular a los clubes explicando el programa “ESPÍRITU DEPORTIVO”.
2. Citar a los clubes presencialmente que se muestren interesados en adherirse al programa (si hubiese muchos clubes que se inscribieran se puede citar por modalidades).
3. Explicarles el programa y cómo se les va a enviar el trabajo que implica cada uno de esos valores.
4. Desde la FMG habría que poner unos requisitos mínimos de los clubes para adherirse al programa (firmar una carta de compromiso, nombrar un responsable del club que velará por el cumplimiento de que el programa se está desarrollando y encargado de enviar la autoevaluación del cumplimiento de cada uno de esos valores, y acudir a las reuniones que la FMG marque dentro del programa).
5. Se pondrá un plazo para que cada club haga llegar a la FMG el cumplimiento de esos requisitos nombrados en el punto anterior.

TERCERA PARTE (Clubes)

1. El club recibe el valor a trabajar, cómo trabajarlo y autoevaluación del valor
2. Durante un mes o dos meses trabajará el valor durante los entrenamientos y si tiene alguna competición, también durante esta
3. En plazo establecido por la FMG el club tendrá que enviar su autoevaluación

Hasta aquí estaría el trabajo a desarrollar por los clubes, principalmente con las gimnastas y guiado (mentorizado) por parte de la FMG.

TRABAJO CON LAS FAMILIAS

En las competiciones o eventos organizados por la FMG organizar una actividad que pueda llamar la atención de las familias. Esta actividad puede tomar diferentes formas de hacerla llegar a las familias:

- Eslogan colgado en una lona (por ejemplo, “la gimnasia es algo más que un podio” o “cada desafío se convierte en una oportunidad de crecimiento”, ...)
- Elaborar un tríptico de lo que se considera el “ESPÍRITU DEPORTIVO”
- Elaborar una guía del comportamiento en las gradas de las familias hablando del “ESPÍRITU DEPORTIVO” y cómo deben tomarse a diario los entrenamientos de sus hijos e hijas
- Una entrada simbólica a la competición en donde ponga el comportamiento deseable de las familias en las gradas durante una competición
-

