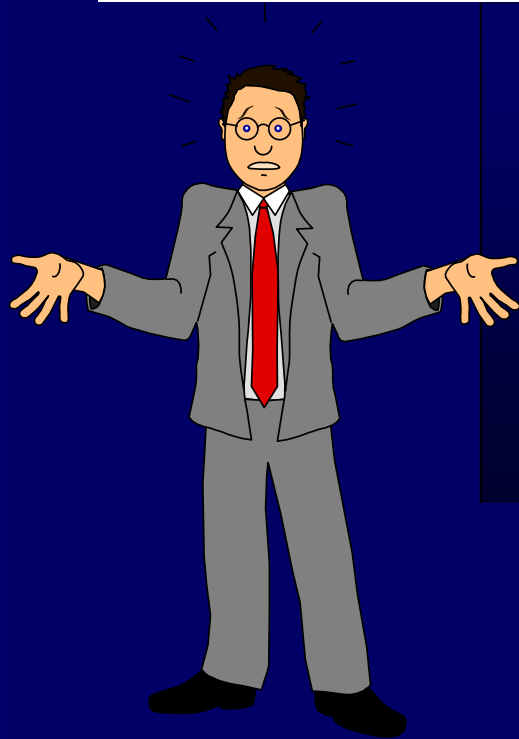


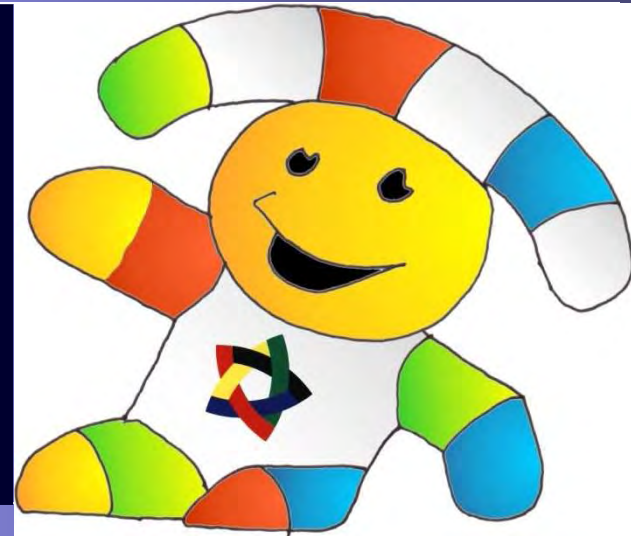


Diputación  
Almería

Antonio Jesús  
Casimiro Andújar



**EL TÉCNICO  
DEPORTIVO Y LA  
PROMOCIÓN DE  
VALORES.  
IMPLICACIONES  
PSICOSOCIALES**



Tabernas, Enero 2012

## Reflexiones previas:

¿Cuáles son los principales modelos que tienen los niños/as en su aprendizaje de valores a través de la práctica deportiva?

¿Es el deporte intrínsecamente educativo?

¿Están los distintos agentes socializadores en el mismo “barco” para el fomento de conductas democráticas y valores sociales?

¿Están realmente bien formados los diferentes agentes: monitores, gestores, árbitros, profesores, PADRES, ...?

## Reflexiones previas con la familia:

- Los padres, ¿son buenos modelos para sus hijos?

---

- Los padres, ¿valoran más el proceso – disfrute con la práctica– que el producto – ganar competiciones?
- Los padres, ¿imponen demasiada presión a sus hijos deportistas?
- Los padres, ¿favorecen la adherencia de sus hijos durante la adolescencia?

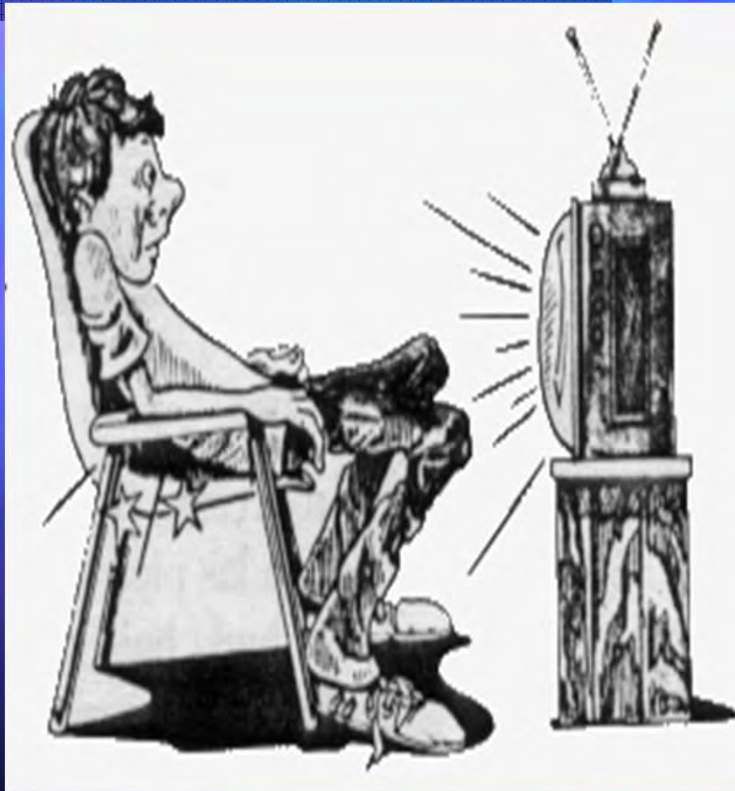
SOCIEDAD POST-  
MODERNA

LOS 5 "…IÓN"

ESTILO DE VIDA

SEDENTARISMO INFANCIA ⇒ ENFERMEDAD

# CONSIDERACIONES SOBRE TIEMPO LIBRE EN JÓVENES



- Alto consumo televisivo
- Mayor visualización de retransmisiones deportivas en los chicos.
- Masiva robotización de los juegos infantiles



# AF en la infancia

## Principales objetivos

ASENTAR  
CIMIENTOS  
MOTRICES

CONSOLIDAR  
PRÁCTICA  
EFICAZ,  
VOLUNTARIA Y  
AUTÓNOMA

EVITAR  
LAGUNAS EN  
EL ESQUEMA  
MOTOR

**CREAR HÁBITOS SALUDABLES**



# Iniciación deportiva (8-12 años: edad de oro)

## Fases

Iniciación motora  
(habilidades y  
tareas básicas: de 5  
a 8 años)

Iniciación al  
entrenamiento  
(familiarización  
deportiva general:  
de 9 a 12 años)

Entrenamiento  
sistematizado  
(especialización:  
por encima de los  
12 años).

# ¿PARA QUÉ EDUCAMOS A TRAVÉS DEL DEPORTE?

**INCIDIR EN  
AUTOESTIMA,  
DESDE UNA A.F.  
ATRAYENTE**

**JÓVENES ACTIVOS EN SU  
Tº LIBRE (EMANCIPACIÓN)**

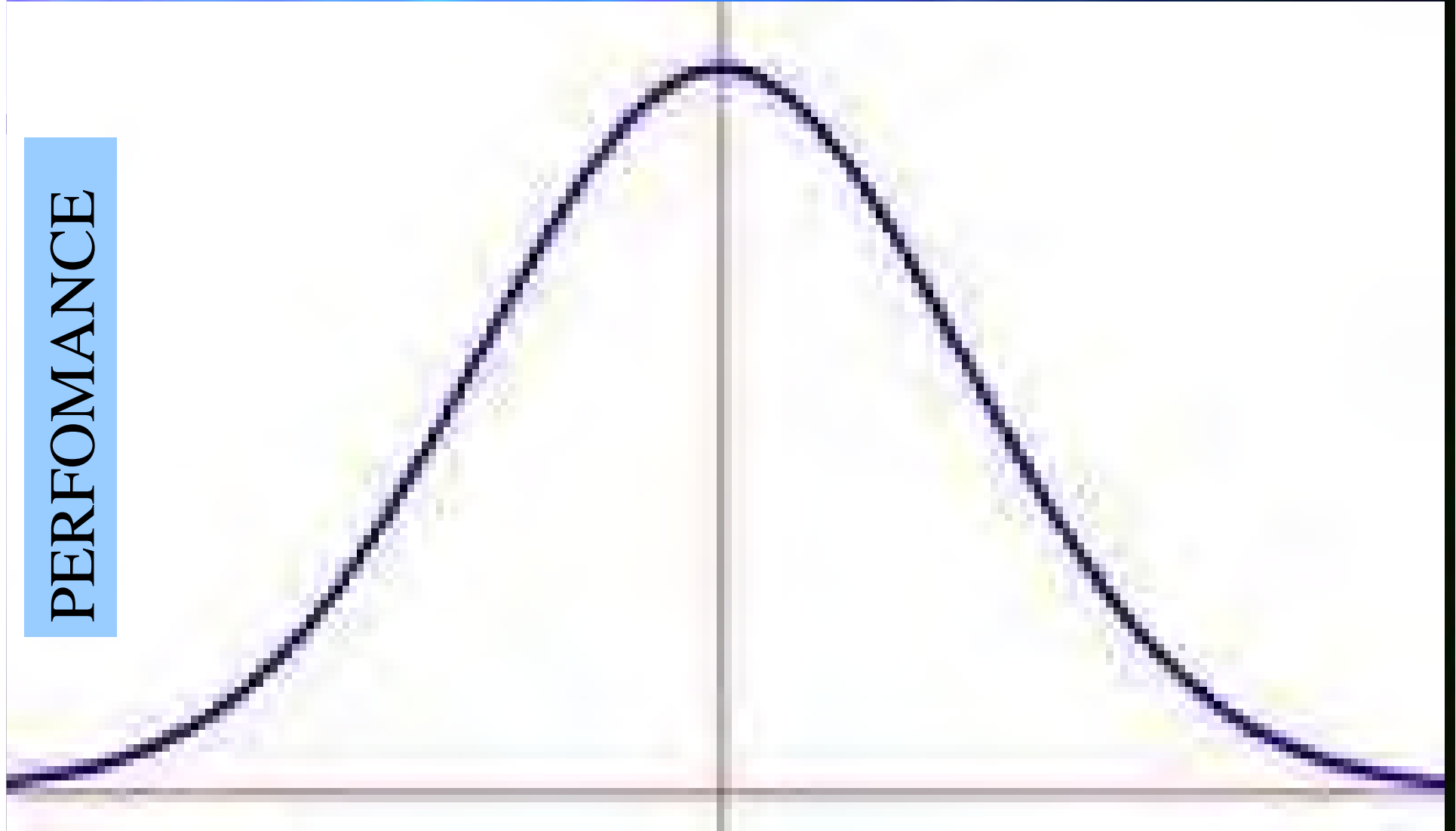
**ESTILO DE VIDA ACTIVO  
CRÓNICO**

**Para favorecer la educación en valores individuales y sociales (respeto, comunicación, autonomía, control de impulsos, juego limpio, superación ante adversidades, aceptación de compromisos y responsabilidades, personalidad, esfuerzo, voluntad, disciplina, coraje, camaradería, espíritu de equipo, etc).**



A unos “arre” y a otros “soo”

PERFORMANCE



ESTADO DE ANSIEDAD

*El profesor nunca muere, ya que  
podemos seguir viviendo en aquellos  
cuyos ojos aprendieron a ver el mundo a  
través de la magia de nuestras palabras  
(S. Guerra)*

*Enseñar no es sólo una forma de ganarse  
la vida, es sobre todo, una forma de  
ganar la vida de los otros*

Devís, 2000



*La dimensión social y cultural de la actividad física conlleva beneficios, pero también problemas.*

El niño vive el presente mientras algún padre o entrenador están pensando en el futuro

Documento1 - Microsoft Word

Inicio Insertar Diseño de página Referencias Correspondencia Revisar Vista

Times New Roman 12

Pegar

Portapapeles

Fuente

Párrafo

Estilos

Edición

Cambiar estilos

Normal Sin espaci... Título 1

**Carta a mi padre. Gracias, pero...**

La mayoría de mis amigos del cole se pasan casi todas las tardes en sus casas jugando con videojuegos, chateando con el ordenador o viendo la tele. Hacen muy poco deporte; algunos tienen unos "kilitos" de más y se cansan mucho en las clases de Educación Física o cuando jugamos en el recreo. Yo no quisiera ser como ellos.

Te escribo para darte las gracias por permitirme jugar y entrenar en este deporte, que me apasiona, pero me gustaría decirte algunas cosas que me "sorprenden".

Papá, no sé cómo decirte. Seguramente crees que lo haces por mi bien, pero no puedo evitar sentirme molesto algunas veces. Me regalaste una raqueta y un balón cuando apenas empezaba a andar. Aún no iba a la escuela de Primaria cuando me apuntaste a clases de tenis y de fútbol.

Me gusta entrenar, bromear con los compañeros y jugar los fines de semana. Pero cuando vas a los partidos... no sé. Ya no es como antes. Me agobias para que gane "como sea" y me metes mucha presión. Esto no me gusta, porque me pongo muy nervioso. Ahora no me das una palmada cuando termina el partido ni me invitas a un bocata.

Vas a verme jugar pensando que todos son enemigos, pero yo quiero ser amigo de mis rivales, sean de mi club o de otro. Por eso no me gusta cuando criticas a alguno de ellos. Me gusta que me animes pero no que intimides o menosprecies a los adversarios. Te agradezco que no critiques públicamente ni insultes al árbitro o a otros padres. Realmente lo paso fatal y me da mucha vergüenza si lo haces.

Ese entrenador del que dices que es un inepto es mi amigo, el que me enseñó a divertirme jugando.

El chaval que jugó conmigo el otro día, ¿te acuerdas? Sí, hombre, aquel a quien estuviste toda la tarde criticando porque "no sirve ni para llevarme la bolsa": como tú dices. Ese chico está en mi colegio. Cuando lo vi el lunes, me dio mucha vergüenza.

No quiero decepcionarte, pero a veces pienso que no tengo suficiente calidad para llegar a ser profesional y ganar cientos de millones, como tú quieres. Me encantaría llegar a ser un jugador de Primera, una estrella deportiva. Me voy a esforzar por llegar a ello, pero soy consciente de mis limitaciones y la dificultad para llegar a la élite en el deporte. Te pido ayuda para ello, pero sin abandonar mis estudios.

¿Por qué has cambiado, papá? Creo que sufres y no lo entiendo. Me repites que soy el mejor, que los demás no valen nada a mi lado, que sólo vale ganar.

Muchas veces me agobias. Hasta he llegado a pensar en dejarlo; pero me gusta tanto..... Me encantaría poder hacer deporte toda la vida, para pasarlo bien en mi tiempo libre con mis amigos, pero en el momento que ya no me divierta jugando estoy seguro que lo dejaré.

Papá, por favor, no me obligues a decirte que no quiero que vengas a verme jugar.

Página: 1 de 1 | Palabras: 512 | Español (España, internacional) | 50%

14:21  
16/06/2011

Documento1 - Microsoft Word

Inicio Insertar Diseño de página Referencias Correspondencia Revisar Vista

Times New Roman 12

Pegar

Portapapeles

Fuente

Párrafo

Estilos

Edición

### Carta de un padre sensato a su hijo deportista

Querido hijo: cuando mamá y yo fuimos padres éramos conscientes de nuestra tremenda responsabilidad para educarte. Teníamos claro que queríamos facilitarte experiencias positivas deportivas tempranas, ya que favorece tu desarrollo integral como persona y produce innumerables beneficios psicológicos y sociales. Queremos que practiques deporte porque es una extraordinaria fuente de educación en valores (cooperación, respeto, solidaridad, esfuerzo, sacrificio, superación, coraje, etc), pero no te vamos a someter a presiones competitivas ni a expectativas que más tarde se puedan convertir en frustraciones. Tienes que divertirte jugando y entrenando.

Para nosotros lo más importante es que seas una buena persona, que estudies y compagines los entrenamientos con tus tareas, amigos y otros hobbies. Nos encanta cuando te vemos disfrutar en el campo de juego, pero lo que más valoramos es tu constancia y el respeto a los compañeros, adversarios y árbitros.

Ponte metas alcanzables, hijo. Con voluntad y coraje todo puede conseguirse, luchando por lo que se quiere, pero todo requiere un tiempo de práctica y dedicación. Jamás te vamos a regañar por perder un partido, si has puesto pasión y esfuerzo en el mismo.

No queremos ser muy permisivos contigo ni sobreprotegerte, ya que si te acostumbras a que solventemos todos tus problemas no sabrás vencer los obstáculos de la vida por ti mismo y sucumbirás ante la adversidad.

Queremos que aprendas el valor de las cosas y que seas consciente que tenemos que esforzarnos y trabajar mucho para poder apuntarte al club, pagar las cuotas o comprar tu equipación deportiva. No te lamentes por lo que no tienes y disfruta lo que tienes, sin vivir pensando en el *qué dirán*.

Hace poco he leído un precioso libro *-El monje que vendió su Ferrari-* de Robin S. Sharma donde indica: *¿qué sentido tiene tener la casa más grande de la ciudad si no tienes tiempo de crear un hogar?* Por ello, queremos pasar tiempo contigo, jugar y leer juntos. Afortunadamente hemos podido cambiar la brújula por el reloj, para tener claro nuestro rumbo como familia.

Es muy importante que confíes y tengas seguridad en ti mismo (no te infravalores). Demuestra una actitud positiva y optimista ante la vida, eliminando los pensamientos negativos, pero tienes que ser responsable de tus actos.

No seas neurótico y te enfades por cualquier cosa (no está bien que tires la raqueta al suelo ante un fallo o te encares agresivamente con un rival). Aprende a contener en la adversidad. Lo verdaderamente importante está en uno mismo. Por ello debes ser fuerte psicológicamente; trabajar la mente para el control de las emociones.

Por último, cariño, queremos decirte que de todo se aprende. Sólo hay que encontrar la lección adecuada de cada experiencia. Te queremos muchísimo y pretendemos mostrarte el camino adecuado para que vales con honradez, tengas muchos amigos, no te "ahogues en un vaso de agua" y seas muy feliz en tu vida.

Página: 1 de 1 Palabras: 486 Español (España, internacional) 50%

14:24 16/06/2011



# Iniciación deportiva

- **Padres ambiciosos**
- **Rendimiento a corto plazo**

**Se acelera el proceso**

- **Formación deportiva en los padres**
- **Frustración en niños si no son satisfechas sus ilusiones**

**ABANDONOS**





# REFLEXIONO







¿Me conozco?

Sólo somos conscientes de una pequeña parte de lo que hacemos



Lo ideal es tomar conciencia de lo inconsciente (mirar hacia adentro con honestidad)

90% está en el inconsciente: determina nuestros pensamientos, reacciones, ...



Tengo que ser **COHERENTE**:  
Lo que soy, pienso, digo, hago  
y siento

Tiene que ser **LO MISMO**



Ruido en coche = taller

Ruido interior = ¿me preocupo?

QUALITY: aggression, passion, courage, kindness, rigidity, ...

EQUILIBRIO

DESEQUILIBRIO

Punto justo:  
serenidad

Falta

Exceso

Armonía: cada uno en un punto intermedio del continuum



EDUCAR EN LA AUTOESTIMA PARA  
CRECER COMO PERSONAS

# ¿CÓMO FORTALECER SU AUTOESTIMA?

Valoración de sí mismo (corazón emocional)



VALEOLOGÍA: “CONÓCETE Y CRÉATE”



Ayudándolo para que se conozca mejor, prestándole atención (GESTIÓN DE LAS EMOCIONES: equilibrio entre 4 dimensiones o planos: físico, energético, emocional y mental).

**BIENESTAR FÍSICO Y SERENIDAD INTERIOR**

Teoría de la imitación: no hagáis lo que no debéis hacer (las emociones se aprenden ) ¿AFECTO O AGRESIVIDAD?



REFUERZO POSITIVO: gratificar lo positivo -LUPA- (se repetirán en el futuro) y omitir lo negativo (corregir lo realmente importante). Después intermitente (=que tragaperras)

Consecuencias contradictorias: unificar criterios  
padres/educadores

Aplaudir aquello que más le cuesta hacer y lo ha intentado.



Tener paciencia en el aprendizaje (moldeamiento): el que se cree un campeón a los 10 años jamás será un auténtico campeón.



Ante los problemas, relajarnos y respirar



Los niños soportan la dureza, pero no la injusticia (haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago = DESEQUILIBRIO)

¿Estamos educando a través del deporte?

<http://www.inderef.com/>

LOS PADRES DEBEN:



**Enseñar a organizar el tiempo libre de sus hijos: compaginar tiempos de juego con sus obligaciones escolares (PLANIFICACIÓN)**

## LOS PADRES DEBEN:



**Inculcar el disfrute por la actividad deportiva, por encima de otros intereses (una medalla no vale más que la salud de un hijo)**

## LOS PADRES DEBEN:



**Facilitar experiencias positivas deportivas tempranas, que permitan la interiorización de los beneficios psicológicos y sociales (no especialización precoz)**

## LOS PADRES DEBEN:



**Valorar la constancia y el esfuerzo más que los éxitos (EXPECTATIVAS APROPIADAS –no demasiado altas-)**

## LOS PADRES DEBEN:

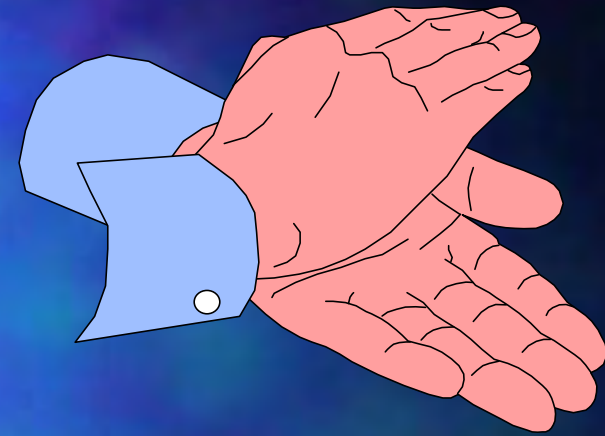


**Favorecer la cooperación y la  
solidaridad con compañeros,  
adversarios, árbitros, ...**

## LO QUE NO DEBEMOS HACER LOS PADRES:

- Compararlo con los demás
- Acelerarnos y gritar -arranques de cólera- (contar hasta 100)
- Reforzar lo negativo
- Amenazar, etiquetar o castigar permanentemente sino cumplir tratos o acuerdos



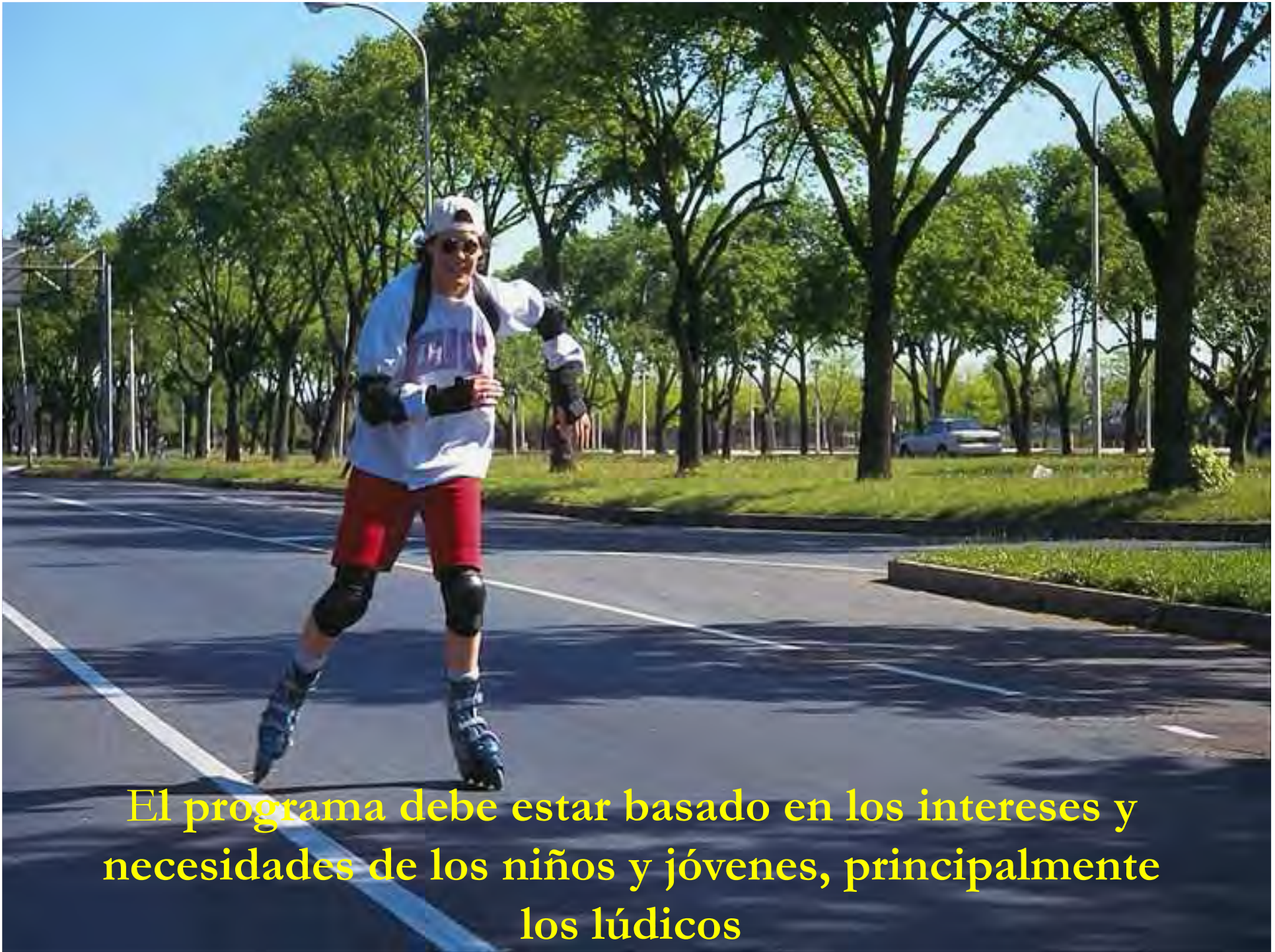


Los EDUCADORES (no fanáticos entrenadores), han de tener presente las siguientes directrices psicopedagógicas:





**El entrenamiento no se puede valorar por los éxitos tempranos de sus pupilos**



**El programa debe estar basado en los intereses y necesidades de los niños y jóvenes, principalmente los lúdicos**



**Utilizar reglamentos flexibles**



**Evitar esfuerzos muy intensos y respetar los descansos**



Comprender antes de ejecutar



**Potenciar la capacidad creativa (táctica individual)**



**Aumentar el tiempo de compromiso motor**

**Fomentar las competiciones con un enfoque pedagógico y nunca como fin en sí mismo**





# Conseguir una buena relación afectiva con los alumnos



## Dar de forma continuada feed-back



**Tener presente que educar no es adiestrar (como a los animales) y que sus acciones tienen más fuerza que sus palabras (modelo a imitar por los niños).**



**Favorecer la participación de los alumnos en el proceso organizativo (toma de decisiones, solución de problemas, metodología participativa, aprendizaje cooperativo, enseñanza recíproca, ....)**



**Ayudar a obtener gran satisfacción con la práctica, incrementando la motivación intrínseca y el grado de adhesión**



# Favorecer el diálogo, la socialización y los trabajos cooperativos



**Potenciar la coeducación (equipos mixtos), donde no se encuentren elementos de discriminación**



**Mejorar su capacidad crítica y reflexiva, fomentando la autoevaluación y la reflexión-acción (que vivencie las consecuencias de sus descubrimientos), disminuyendo el grado de insatisfacción que provocan las derrotas o fracasos**





**Trasladar el respeto a normas, compañeros y adversarios, siendo importante que todos realicen funciones de arbitraje en algún momento**



**Favorecer la libertad de elección y participación (diversificar la oferta), presentando tareas asequibles a las posibilidades de cada uno**



# Clara funcionalidad de los aprendizajes (inteligencia motriz)



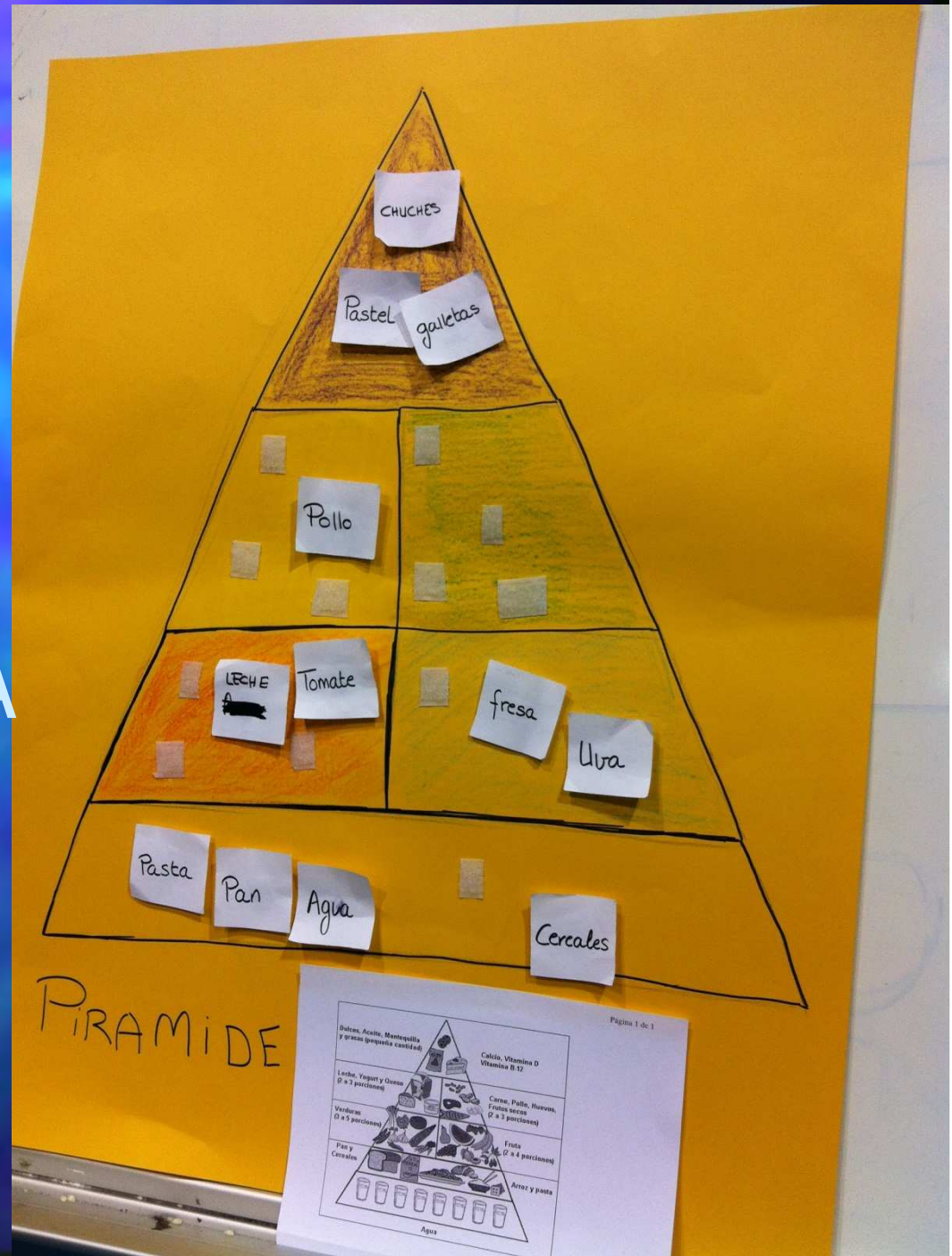
# FAVORECER LA INCLUSION SOCIAL



# LUCHAR CONTRA EL CONSUMO DE DROGAS



# FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLES





EN DEFINITIVA:

La clave no está en el qué enseñar (competencia motriz) sino en el cómo enseñar, ya que el deporte no es esencialmente educativo (como valor intrínseco)

**Del entrenamiento a la educación deportiva: de los fines competitivos a los fines educativos y recreativos**

# ACTICLAVE 7.- ¿Qué puedo hacer para activar a mis hijos?



[www.activatelavida.com](http://www.activatelavida.com)







Toda experiencia vivida que  
no es reflexionada no sirve  
para nada  
(Delgado Noguera, 2000)

**“En la vida profesional, para estar en el mismo sitio hay que estar corriendo”**



**Muchas gracias** ([casimiro@ual.es](mailto:casimiro@ual.es))