

Un cordial saludo y mi calurosa bienvenida a todo seguidor de este manual de Guía de buenas prácticas en psicología deportiva para técnicos de Escuelas de Iniciación Deportiva Almería Juega Limpio Educa.

Mi nombre es Guillermo Pérez Giménez, soy psicólogo deportivo con amplia experiencia en el alto rendimiento deportivo, asesorando a organizaciones deportivas y sus respectivos equipos base, asesorando a deportistas, padres y entrenadores en psicología deportiva y asesoramiento educativo, todo ello compatible con mi trayectoria como jugador profesional de fútbol sala en la actualidad.



Uno de los motivos principales que me impulsó a desarrollar este proyecto dirigido hacia el deportivo formativo y base, reside en las continuas necesidades que detectamos en el proceso formativo de nuestros jóvenes deportistas independientemente de la modalidad deportiva que se practique y que son de vital importancia tratar.

Por ello, cabe señalar que una parte fundamental de estas necesidades reside en los entrenadores, padres y organizaciones deportivas, los cuáles desempeñamos un papel crucial a la hora de contribuir a que el deporte sea un vehículo saludable que cumpla con sus objetivos educativos, dándole un énfasis añadido a la formación académica, desarrollo de valores personales y sociales, y todo ello ligado junto con el propio perfeccionamiento físico, técnico y táctico de cada disciplina, es decir, buscamos la formación integral de nuestros/as deportistas y su máximo desarrollo saludable en todas las facetas.

Por consiguiente, deseo que este manual formativo sea de especial provecho para que entrenadores, padres y organizaciones deportivas asumamos nuestra bonita responsabilidad y que sigamos contribuyendo de la manera más eficaz posible a que el deporte cumpla con los objetivos de desarrollo que se pretenden.

Y es que señoras y señores... no podemos olvidar que los verdaderos protagonistas y posibles beneficiados o perjudicados de todo este proceso... son nuestros chicos y chicas.

Muchas gracias y deseamos que les sea de gran interés y ayuda.

En la actualidad, cualquier deportista que pretenda alcanzar sus objetivos personales y/o deportivos, establecer retos personales y mejorar su rendimiento personal y deportivo independientemente de la edad y/o situación y nivel deportivo en la que se encuentre, puede trabajar y beneficiarse del asesoramiento de un psicólogo del deporte, con el fin de que le ayude y oriente para trabajar y conseguir esos objetivos, potenciar sus habilidades personales y deportivas en beneficio de su rendimiento y salud.

Además, el psicólogo del deporte puede realizar esta labor con clubes, directivos, entrenadores y padres tanto de manera individual como de manera conjunta y coordinada atendiendo a las necesidades de cada caso, aplicando su experiencia y formación profesional para orientarles y asesorarles en los aspectos que necesiten.

En este caso, este método puede adaptarse a cualquier modalidad deportiva y perfil de usuario. Destacando que a nivel de deportistas jóvenes y realizando un trabajo a nivel formativo de bases, se busca como principal objetivo la formación integral del deportista

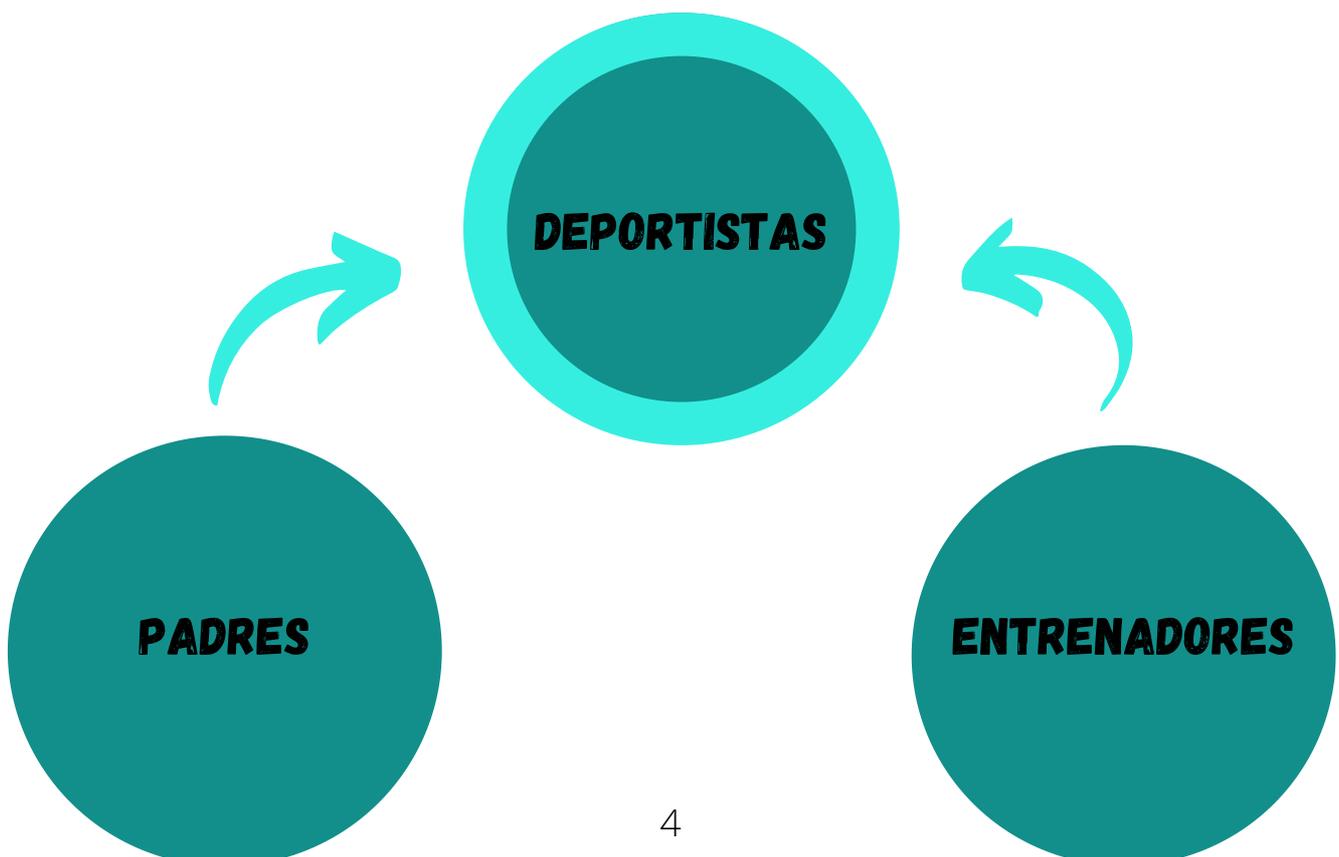
Por ello, en numerosas ocasiones lo ideal es que se pretenda realizar un trabajo preciso y coordinado junto con los padres de los deportistas, directivos y principalmente con los diversos entrenadores de los distintos equipos base, con el fin de optimizar el rendimiento de los deportistas jóvenes y contribuir a que la utilidad de actividad deportiva que les proporciona satisfacción y gratificación a nuestros chicos y chicas cumpla con uno de sus cometidos principales, es decir, el hecho de que desarrollen su valor como deportistas y principalmente valores personales y sociales como personas.

Este manual surge de la necesidad de poder reforzar y apoyar el gran trabajo que desde el Área de Deportes de la Diputación de Almería se viene realizando años anteriores en la formación deportiva y desarrollo de valores personales y sociales de los jóvenes deportistas a través de sus eventos y competiciones deportivas, mostrando un gran ejemplo de modelo de trabajo a seguir.

**Por ello se pretende apoyar y reforzar este proceso, añadiendo el componente de la psicología deportiva en su plenitud formando a todo este colectivo,** ya que continuamente en el tiempo observamos que el comportamiento y actitud de los deportistas en el deporte formativo y base a la hora de afrontar situaciones de estrés y de dificultad no es la adecuada, y esto no sólo repercute en su rendimiento deportivo sino que puede afectar considerablemente a su salud.

**A su vez, en numerosas ocasiones observamos que el comportamiento y actitud de los padres y entrenadores deportivos no es la más adecuada, ya que podríamos enumerar diversos ejemplos como los siguientes:**

- ❌ Padres que menosprecian al rival, al árbitro e incluso a sus propios deportistas en función de su actuación y resultado
- ❌ Padres y entrenadores que no gestionan adecuadamente las situaciones de estrés, lo cual les hace actuar de manera perjudicial en el desarrollo deportivo de nuestros deportistas
- ❌ Padres y entrenadores que pretenden apoyar y ayudar a sus deportistas pero realmente no saben cómo, lo cual hace que actúen a ciegas y en muchas ocasiones de manera perjudicial
- ❌ Padres y entrenadores que no predicen en valores como: respeto, tolerancia a la frustración, compromiso, empatía, compromiso etc



- ❌ Entrenadores que no tratan con el respeto y asertividad adecuadas a sus deportistas, rivales y árbitro
- ❌ Padres y entrenadores que no les dan la importancia necesaria a la formación académica y personal de nuestros deportistas, lo cual potencia exponencialmente el desarrollo de nuestros chicos y chicas en todas sus facetas
- ❌ Entrenadores y padres que tienen una motivación excesiva e incongruente con la motivación de sus respectivos deportistas
- ❌ La actuación de padres y entrenadores repercute negativamente en la atención, concentración y nivel de activación óptimo de los deportistas
- ❌ En numerosas ocasiones el ego de padres y entrenadores les impide tener un flujo de comunicación fluida y constructiva en beneficio del propio deportista al que le afecta
- ❌ Entrenadores y padres que transmiten presión añadida y expectativas perjudiciales de manera aparentemente involuntaria, pero que sufren directamente nuestros jóvenes deportistas y que repercuten en su experiencia deportiva y su salud



Por consiguiente, estos serían algunos ejemplos entre muchos otros que observamos a veces con incredulidad en el deporte formativo y base, por ello varias de las cuestiones de todo este proceso que debemos de plantearnos son las siguientes:

*¿Depende sólo de los deportistas?*

*¿Es sólo un trabajo a mejorar individualmente del deportista?*

*¿Qué papel tienen los entrenadores, padres y organizaciones deportivas en este proceso?*

*¿Son padres y entrenadores un mal necesario? ¿condenados a entenderse entre sí?*

*¿Cómo podemos contribuir a que padres y entrenadores contribuyamos de manera saludable al deporte de nuestros hijos?*

Finalmente, el objetivo principal de este manual de formación se basa en la formación continua e integral de todos/as los/as padres/madres/tutores, monitores/as de las escuelas deportivas y eventos organizados por la Diputación de Almería en todas sus disciplinas deportivas para conseguir los objetivos que pretendemos desarrollar.

Como algunos objetivos entre otros podemos encontrar:

- ✓ Asesorar y orientara directivos, gerentes, monitores y padres sobre el valor y utilidad del deporte en el progreso y formación integral de deportistas jóvenes.
- ✓ Formar a entrenadores, padres y organizaciones deportivas sobre cómo potenciar este objetivo de la formación integral a través de una actuación eficaz en variables como: motivación, autoconfianza, estrés, atención y concentración, nivel de activación óptimo etc



- ✓ Atender a las demandas y necesidades tanto individuales como colectivas de las diversas escuelas municipales en todas sus disciplinas deportivas.
- ✓ Realizar un trabajo coordinado y formativo a lo largo de la temporada deportiva entre entidades organizativas, monitores y padres para conseguir el objetivo de formación integral de deportistas jóvenes.
- ✓ Promover y fortalecer valores personales y sociales en los deportistas jóvenes junto con el hecho de darle un énfasis añadido a la formación académica
- ✓ Fortalecer y desarrollar el repertorio de habilidades psicológicas y estrategias de autoaplicación de los deportistas jóvenes para optimizar su práctica deportiva y preservar su salud.
- ✓ Desarrollar el repertorio de habilidades psicológicas y estrategias de autoaplicación de los monitores, padres para optimizar su propia actuación y contribuir al desarrollo saludable de los deportistas en su práctica deportiva y preservar su salud.
- ✓ Desarrollar y potenciar estrategias psicológicas que pueden aplicar los monitores a su método de trabajo.

